Оглавление

[**1.** **ВВЕДЕНИЕ** 3](#_Toc478070601)

[**2.** **ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ» И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ** 3](#_Toc478070602)

[**3.** **МЕТОДЫ АНАЛИЗА И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА** 6](#_Toc478070603)

[**4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ** 8](#_Toc478070604)

[**5.** **ГИГИЕНА, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ** 10](#_Toc478070605)

[**6.** **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ** 11](#_Toc478070606)

[**7.** **ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ** 13](#_Toc478070607)

[**8.** **ТРЕНИРОВКА ИММУНИТЕТА И ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ** 14](#_Toc478070608)

[**9.** **ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ** 15](#_Toc478070609)

[**10.** **КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ** 18](#_Toc478070610)

[**11.** **КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОСРЕДСТВОМ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ** 20](#_Toc478070611)

[**12.** **КОРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОСРЕДСТВОМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ** 21](#_Toc478070612)

[**13.** **ТРУДОТЕРАПИЯ (ЭРГОТЕРАПИЯ)** 22](#_Toc478070613)

[**14.** **ДЕЗАДАПТАЦИЯ** 23](#_Toc478070614)

[**15.** **ЗАКЛЮЧЕНИЕ** 25](#_Toc478070615)

[**16.** **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ** 26](#_Toc478070616)

1. **ВВЕДЕНИЕ**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Не секрет, что проблемы связанные со здоровьем, порой сужают жизненную перспективу людей. При этом большая часть подобных проблем возникает как результат накопления малозначительных на первый взгляд привычек. Сохранить здоровье значительно легче, чем потом лечить возникшие болезни. По данным социологических обследований молодежь относит здоровье на 5-6 место среди других ценностей жизни. Между тем именно в молодом возрасте закладываются основы здоровья на все последующие годы, за последние годы школьников и студентов с хроническими заболеваниями возросло, такое положение со здоровьем молодых людей угрожает вырождению нации. Нужны чрезвычайные меры для решения сложившихся демографических проблем страны и, в первую очередь, системные меры по обеспечению здоровья молодежи. В основе таких мер должно лежать образование, нацеленное на здоровый и созидательный образ жизни. Современная молодежь должна не только знать методы анализа своего здоровья, но и методы его коррекции и профилактики. Незнание и несоблюдение законов здоровья ведет к одному печальному исходу – безвременному летальному.

1. **ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ» И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ**

Понятие здоровья человека включает три его составные и взаимосвязанные части: состояние ума (умственное здоровье), состояние тела (физическое здоровье) и жизненная установка личности (нравственное здоровье). Все эти части здоровья и общее его состояние не являются постоянными и зависят от возраста, периода жизни, внешних условий и степени развития самого человека, - его знаний, умения думать, культуры, образа жизни.

Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие – физическую, психологическую, и поведенческую.

* Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а так же текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.
* Психологическая составляющая – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнетивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а так же возможностями удовлетворения этих потребностей.
* Поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояние человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Так же необходимо упомянуть следующие компоненты здоровья:

* соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма;
* физическое здоровье – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов;
* психическое здоровье – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения;
* сексуальное здоровье – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви;
* нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

Практически все стороны деятельности личности – производственно-трудовая, семейная, бытовая, духовная, учебная и другие – в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Уровень здоровья – совокупность осредненных медико-демографических, антропометрических, генетических, физиологических, иммунологических, нервно-психологических параметров людей в конкретной человеческой общности, позволяющая судить о ее жизнеспособности, работоспособности, физическом развитии, средней продолжительности жизни ее членов, способности их к воспроизводству здорового потомства.

1. **МЕТОДЫ АНАЛИЗА И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Исследованием здоровья населения занимается медицинская статистика - один из разделов биостатистики, она изучает основные закономерности и тенденции здоровья населения, здравоохранения с использованием методов математической статистики.

Для оценки здоровья определенной группы людей или населения в целом принято использовать следующие группы индикаторов:

* показатели медико-демографических процессов;
* показатели заболеваемости;
* показатели инвалидности;
* показатели физического здоровья.

Кроме того, для комплексной оценки здоровья отдельных пациентов населения в целом выделяют следующие пять групп здоровья:

* I группа - здоровые;
* II группа - здоровые лица, у которых отсутствует какая-либо хроническая болезнь, но имеются различные функциональные отклонения, снижение иммунологической резистентности, частые острые заболевания и др.;
* III группа - больные с длительно текущими (хроническими) заболеваниями при сохраненных в основном функциональных возможностях организма;
* IV группа - больные с длительно текущими (хроническими) заболеваниями со снижением функциональных возможностей организма;
* V группа - тяжелые больные, нуждающиеся в соблюдении постельного режима.

Удельный вес факторов, определяющих состояние здоровья, составляет:

* состояние здравоохранения;
* внешняя среда, природно-климатические условия – 17-20%;
* генетика, биология человека – 18-22%;
* образ жизни – 49-53%.

Факторы определяющие состояние здоровья

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сфера влияния факторов | Факторы, укрепляющие здоровье | Факторы ухудшающие здоровье |
| Генетические (15-20%) | Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания. | Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям. |
| Состояние окружающей среды (20-25%) | Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания. | Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки. |
| Медицинское обеспечение (10-15%) | Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь. | Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание. |
| Условия и образ жизни (50-55%) | Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни. | Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия. |

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человек, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

В основе любого образа жизни лежат принципы, то есть правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни.

Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным , волевым, самоограничительным.

В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды – биологической и социальной. В связи с этим ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения – поведенческих факторов, основные из них:

* Культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию – основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;
* Оптимальная двигательная активность – врожденный ведущий механизм биопрогресса и здоровья;
* Рациональное питание – базисный фактор биопрогресса и здоровья;
* Ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, - основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;
* Эффективная организация трудовой деятельности – основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;
* Сексуальная культура – ключевой фактор жизнедеятельности как адекватная и прогрессивная форма воспроизведения вида;
* Здоровое старение – естественный процесс плодотворного долголетия;
* Отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и тому подобное) – решающий фактор сохранения здоровья.

1. **ГИГИЕНА, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Гигиена – медицинская наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования.

Основная цель гигиены – профилактика заболеваний. Отсюда к основным задачам гигиены относятся:

* Изучение влияния внешних факторов среды на состояние здоровья человека;
* Соблюдение гигиенических норм и правил и проведение мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих на здоровье факторов;
* Разработка рекомендаций по ведению здорового образа жизни.

Гигиена включает следующие разделы: личная гигиена, гигиена жилища, гигиена питания и другое.

Личная гигиена разрабатывает правила и нормы поведения человека, направленные на укрепление и сохранение его здоровья, физическое развитие и повышение выносливости.

Гигиена жилища – это раздел гигиены, изучающий влияние факторов окружающей среды на здоровье и санитарные условия жизни человека. На основе изучения этих факторов разрабатываются гигиенические нормативы и санитарные мероприятия, необходимые для обеспечения здоровых и благоприятных условий жизни человека.

1. **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Под рациональным питанием понимают хорошо подобранный рацион, который отвечает индивидуальным особенностям организма, учитывает характер труда, половые и возрастные особенности, климатографические условия проживания.

В понятие «режим питания» входят:

* Количество и время приема пищи в течение суток;
* Распределение суточного рациона по его энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на завтрак, обед и так далее;
* Интервалы между едой и затрачиваемое на нее время.

С понятием рационального питания неразрывно связано определение его физиологических норм. Они являются средними ориентировочными величинами, отражающими оптимальные потребности отдельных групп населения в основных пищевых веществах и энергии.

Понятие рационального питания включает соблюдение трех основных принципов:

* Обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
* Удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах;
* Соблюдение режима питания.

Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой установлены следующие функции питания:

1. Снабжение организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и энергии, расходуемой нам обеспечение процессов жизнедеятельности;
2. Снабжение организма пластическими веществами, к которым прежде всего относят белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в еще меньшей степени – углеводы. В процессе жизнедеятельности в организме человека постоянно разрушаются одни клетки и вместо них появляются другие. Строительным материалом для создания новых клеток и внутриклеточных структур являются химические вещества, входящие в состав пищевых продуктов;
3. Снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов – регуляторы химических процессов, протекающих в организме, - синтезируются самим организмом. Однако некоторые коферменты (необходимая составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а так же некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются витамины, присутствующие в продуктах питания;
4. Выработка иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов. При недостатке питания снижается общий иммунитет и уменьшается сопротивляемость организма самым различным инфекциям. И наоборот, полноценное питание с достаточным содержанием жиров, белков, витаминов и калорий усиливает иммунитет и повышает сопротивляемость инфекциям.
5. **ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Двигательная активность (деятельность) является обязательным и определяющим фактором, обуславливающим разворачивание структурно-функциональной генетической программы организма в процессе индивидуального развития.

Физическая активность – это целеустремленная двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей.

Физическая активность благоприятно влияет на уровень обменных процессов, функцию внутренних органов, объем мышечной ткани, увеличение жизненной емкости легких, состояние сердечнососудистой системы организма человека. Общепризнанно, что рациональная физическая активность , приводя к увеличению мощности и стабильности механизма общей адаптации за счет совершенствования функций ЦНС, восстановительных процессов, позволяет поддерживать состояние здоровья и трудоспособность человека на высоком уровне.

В настоящее время одной из серьезных проблем, самым неблагоприятным образом сказывающейся на здоровье человека, рассматривается, недостаток движения, обуславливающий детренированность основных функциональных систем организма, снижение полезных свойств организма и так далее, что связано со снижением доли физического труда человека в быту и на производстве.

1. **ТРЕНИРОВКА ИММУНИТЕТА И ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Вместе с тем закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонусцентральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Закаливание в своей основе представляет собой своеобразную тренеровку всего организм, прежде всего терморегуляционного аппарата, к действию различных метеорологических факторов. Организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и тому подобное. Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приема закаливающих процедур и повседневной жизни.

Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. На основании исследований и практического опыта были установленны следующие основные гигиенические принципы закаливания:

* Системность;
* Постепенность;
* Учет индивидуальных особенностей;
* Разнообразие средств и форм;
* Активный режим;
* Сочетание общих и местных процедур;
* Самоконтроль.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общее. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участка тела – ступни, горло, шею. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

1. **ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромнейший вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ.

Влияние курения на здоровье человека:

* Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
* Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
* Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
* Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
* Повышается риск возникновения язвы желудка.
* Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
* Никотин способствует повышению давления.
* Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
* Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания.
* Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
* Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры:

* Не подавать ребенку пример. Кроме того, важны и обратные меры: подайте ребенку позитивный пример, путем занятий спортом и физкультурой.
* Запрет табачной рекламы. Во многих странах подобные меры уже активно применяются, поэтому увидеть в свободном доступе рекламу сигарет почти невозможно.
* Информирование. Очень важно говорить о вреде курения, а не срывать информацию.
* Пропаганда здорового образа жизни. У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьезная альтернатива — здоровый образ жизни.
* Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет. Это естественная мера, которую давно приняли все страны мира.
* Запрет на курение в общественных местах. Еще один полезный антитабачный закон, который в последнее время заработал и в России.

При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

При алкогольной зависимости:

* Разрушается иммунная система организма.
* Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
* Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
* Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
* Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
* Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения.
* Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет
* Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.
* Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

Профилактика злоупотребления алкоголем должна начинаться с раннего детства. Статистике известно, что в большинстве случаев подростки впервые пробуют алкогольные напитки, подражая взрослым, поэтому здоровый образ жизни родителей должен стать примером для их детей. Также в целях профилактики злоупотребления алкоголем и алкоголизма нужно проводить для школьников разъяснительную работу, лекции о вреде употребления алкоголя и др.

1. **КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Лечебная физкультура – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса.

ЛФК – не только лечебно-профилактический, но и лечебно-воспитательный процесс, поскольку формирует у больного сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, прививает ему гигиенические навыки, предусматривает его участие в регулировании не только общего режима жизни, но и «режима движения», воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы.

ЛФК- естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к главной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

ЛФК – метод патогенетической терапии. Систематическое применение физических упражнений влияет на реактивность организма, изменяя ее общие и местные проявления.

ЛФК – метод активной функциональной терапии. Регулярная, дозированная тренировка стимулирует и приспосабливает отдельные системы и весь организм больного к возрастающим физическим нагрузкам, в конечном итоге приводя к развитию функциональной адаптации больного.

ЛФК – метод восстановительной терапии. При комплексном лечении больных различные средства ЛФК успешно сочетают с медикаментозной терапией, различными физическими методами лечения. Одна из характерных особенностей ЛФК – процесс дозированной тренировки больных физическими упражнениями, сопровождающий весь ход лечения и способствующий терапевтическому эффекту. В ЛФК различают общую и специальную тренировки.

Общая тренировка способствует оздоровлению, укреплению и развитию организма больного; она использует разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений.

Специальная тренировка ставит целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой. Используют различные виды физических упражнений, непосредственно воздействующих на область травмы или корригирующих функциональные расстройства (дыхательные упражнения при плевральных сращениях, упражнения для суставов при полиартритах и тому подобное).

1. **КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОСРЕДСТВОМ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Процедура (занятие) лечебной физкультурой – основная форма ЛФК. Каждая процедура состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного.

Вводный раздел процедуры ЛГ позволяет постепенно подготовить организм больного к возрастающей физической нагрузке. Используют дыхательные упражнения и упражнения для мелких и средних мышечных групп и суставов.

Упражнения основного раздела оказывают тренирующее (общее и специальное) воздействие на организм больного. В заключительном периоде путем проведения дыхательных упражнений и движений, охватывающих мелкие и средние мышечные группы и суставы, снижается общее физическое напряжение.

В различные периоды заболевания дозировки нагрузок разделяют на лечебные, тонизирующие (поддерживающие) и тренирующие:

* лечебные дозировки – применяют для оказания терапевтического воздействия на пораженный орган или систему, чтобы предупредить возможные осложнения и сформировать компенсацию;
* тонизирующие дозировки – назначают физические упражнения умеренной или большой интенсивности для закрепления,  достигнутого при лечении результата и стимулирования функции основных систем. Тонизирующие нагрузки применяют после проведенного восстановительного лечения тяжелых хронических заболеваний или длительной иммобилизации (обездвиженности);
* тренирующие дозировки – применяют для восстановления всех функций организма и повышения работоспособности в период восстановительного лечения или выздоровления.

1. **КОРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОСРЕДСТВОМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Аутогенная тренировка – один из методов медицинской реабилитации, включающий лечебное самовнушение, самопознание, нейросоматическую тренировку, седативную и активизирующую психотренировку в условиях мышечной релаксации, ведущий к самовоспитанию и психической саморегуляции организма.

Основные методы и цели метода аутогенной тренировки – овладение навыками самоуправления, внутренними механизмами жизнедеятельности человека, тренировка этих механизмов и повышение возможности их коррекции.

Физические аспекты аутогенной тренировки:

* выработка умения регулировать тонус поперечнополосатой и гладкой мускулатуры туловища, конечностей, органов для полного или дифференцированного мышечного расслабления или повышения тонуса отдельных мышц;
* приобретение навыка ритмичного дыхания за счет мысленной регуляции интервалов фаз вдоха и выдоха;
* овладение навыком ритмичного дыхания за счет мысленной регуляции интервалов фаз вдоха и выдоха;
* овладение навыками редуцированного, медленного, поверхностного дыхания, а также физического дифференцированного ощущения частей и органов своего тела.

Психологические аспекты аутогенной тренировки:

* воспитание навыков образных представлений;
* аутогенная медитация, аутогенное погружение;
* выработка навыков мобилизации психофизиологического состояния и тому подобное.

1. **ТРУДОТЕРАПИЯ (ЭРГОТЕРАПИЯ)**

Трудотерапия – активный метод восстановления нарушенных функций и трудоспособности у больных при помощи трудовых операций. Трудотерапия – лечебный и профилактический фактор. С физической точки зрения трудотерапия восстанавливает или улучшает мышечную силу и подвижность в суставах, нормализует кровообращение, приспосабливает и тренирует больного для оптимального использования остаточных функций. С психологической точки зрения трудотерапия развивает у больного внимание, вселяет надежду на выздоровление, сохраняет физическую активность и снижает уровень инвалидности. С социальной точки зрения трудотерапия предоставляет больному возможность работать в коллективе. В восстановительных отделениях и реабилитационных центрах используют в основном три вида трудотерапии – общеукрепляющую (тонизирующую), восстановительную и профессиональную.

* Общеукрепляющая трудотерапия повышает жизненный тонус больного. Под ее влиянием возникают психологические предпосылки, необходимые для восстановления трудоспособности.
* Восстановительная трудотерапия направлена на профилактику двигательных расстройств или восстановление временно сниженной у больного функции двигательного аппарата. В процессе занятий учитывают функциональные возможности, способность больного к выполнению определенной трудовой операции, оценивают его профессиональный профиль.
* Профессиональная трудотерапия направлена на восстановление нарушенных в результате повреждения или заболевания производственных навыков и проводится на заключительном этапе восстановительного лечения. Промышленная реабилитация как система восстановительных мероприятий позволяет придать усилиям и движениям больного целенаправленный, специфический характер, воздействуя на определенный орган или его сегменты. Промышленная реабилитация используется для восстановительного лечения (средства ЛФК, физиотерапии, трудотерапии) и профессиональной реабилитации больных и инвалидов.

1. **ДЕЗАДАПТАЦИЯ**

Дезадаптация – психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации. Различают (в зависимости от природы, характера и степени проявления) патогенную, психологическую, социальную дезадаптацию детей и подростков.

**Дезадаптация патогенная** — психические состояния, вызванные функционально-органическими поражениями ЦНС. В зависимости от степени и глубины поражения дезадаптации патогенной бывает устойчивой (психозы, психопатии, органические поражения головного мозга, отставание в умственном развитии, дефекты анализаторов) и имеющей пограничный характер (повышенная тревожность, возбудимость, страхи, навязчивые дурные привычки, энурез и т. п.). Отдельно выделяются проблемы социальной адаптации, присущие умственно отсталым детям.

Дезадаптация психическая – психические состояния, связанные с половозрасными и индивидуально-психологическими особенностями ребенка, подростка. Дезадаптация психическая, обуславливая определенную нестандартность, трудновоспитуемость детей, требует индивидуального педагогического подхода и, в отдельных случаях, специальных психолого-педагогических коррекционных программ, которые могут быть реализованы в условиях общеобразовательных учебно-воспитательных учреждений. Формы дезадаптации психической: устойчивые (акцентуации характера, снижение порога эмпатийности, индифферентность интересов, низкая познавательная активность, дефекты волевой сферы: импульсивность, расторможенность, безволие, податливость чужому влиянию(способные и одаренные дети); неустойчивые (психофизиологические половозрастные особенности отдельных кризисных периодов развития ребенка и подростка, неравномерное психическое развитие, состояния, вызванные психотравмирующими обстоятельствами: влюбленность, развод родителей, конфликт с родителями и другое.

Дезадаптация социальная – нарушение детьми и подростками норм морали и права, деформация системы внутренней регуляции, ценностных ориентаций, социальных установок. В дезадаптации социальной прослеживается две стадии: педагогическая и социальная запущенность учащихся и воспитанников. Педагогически запущенные дети хронически отстают по ряду предметов школьной программы, сопротивляются педагогическому воздействию, демонстрируют различные проявления асоциального поведения: сквернословят, курят, конфликтуют с учителями, родителями и сверстниками. У социально запущенных детей и подростков все эти негативные отягощены ориентацией на криминогенные группировки, деформацией сознания, ценностных ориентаций, приобщением к бродяжничеству, наркомании, алкоголизму и правонарушениям. Дезадаптация социальная – процесс обратимый.

1. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, можно сделать следующие выводы:

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек, коррекцию здоровья по средствам ЛФК, и профилактических мер. Каждый человек сам ответственен за свое здоровье, и для его сохранения необходимо придерживаться некоторых правил приведенных мной в данной работе.

1. **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**
2. «Образ жизни и наше здоровье» А.В. Басов, В.Г. Запорожченко, Л.Ф. Тихомирова; Ярославль Верхне-Волжское книжное издательство 1989г. Стр. 3.
3. «Законы здоровья: знать, что бы жить» И.Д. Барчук; Москва Издательско-торговая корпорация «Дашков и К» 2012г. Стр. 5,7.
4. «Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие» Н.А. Захарова, В.К Вирен; Москва РГГУ 2008г. Стр 31-32, 156-161, 167-169.
5. «Здоровье и физическая культура студента» под редакцией В.А.Бароненко: учебное пособие; Москва, издательсво Альфа-М ИНФРА-М 2006г. Стр.50-51, 52-53, 164-172.
6. «Основы индивидуального здоровья человека» Э.М.Казин, Н.Г.Блинова, Н.А.Литвинова; издательский центр ВЛАДОС 2000г. Стр.54-57, 60-66.
7. «Лечебная физическая культура» учебное пособие В.А.Епифанов, Москва, издательская группа «ГЭОТАР-Медиа» 2006г. Стр.20-21, 63-64, 78-81.
8. «Основы медицинских знаний: пособие для сдачи экзамена» Козлова Ирина, Капитонова Татьяна 2017г.
9. Педагогический словарь: для студентов высшего и среднего педагогических учебных заведений Г.М.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров, Москва; Издательский центр «Академия» 2001г. Стр.33-34.
10. «Общественное здоровье и здравоохранение: руководство к практическим занятиям» учебное пособие В.А.Медик, В.И.Лисицин, М.С.Токмачев 2012г.