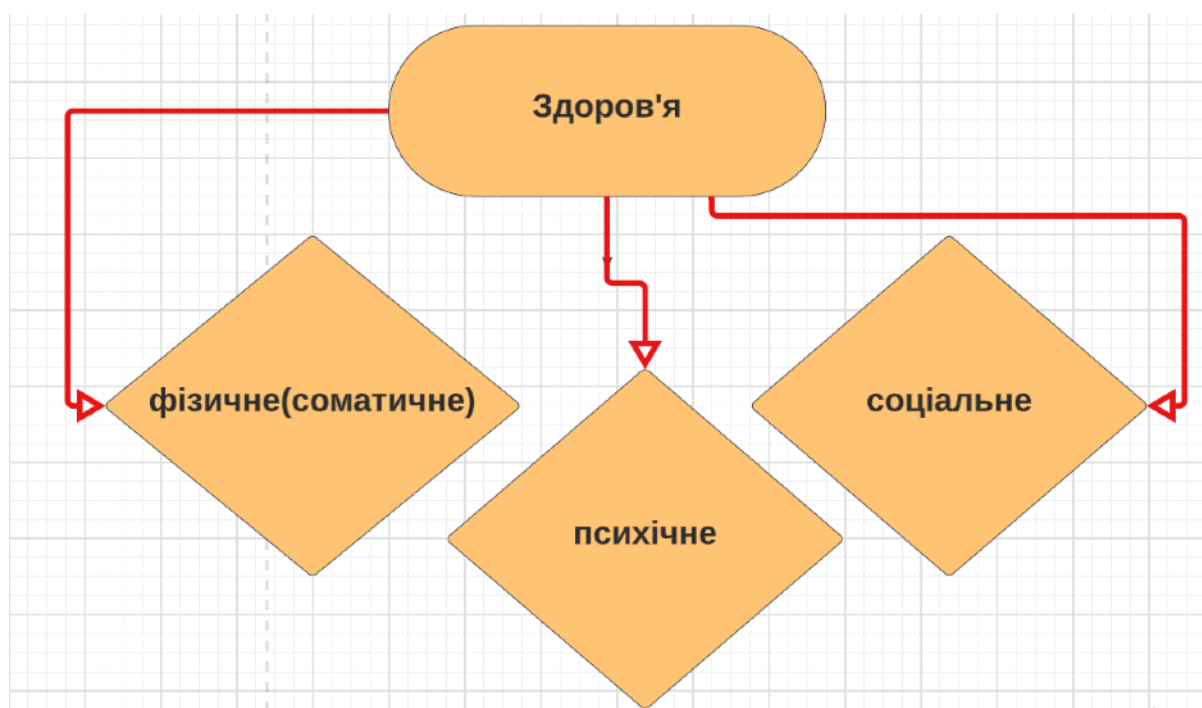




**Науки, що вивчають здоров'я людини.
Принципи здорового способу життя.
Складники здорового способу життя:
раціональне харчування, рухова
активність, особиста і побутова гігієна,
відпочинок**

Термін «**здоров'я**» визначений ВООЗ у 1948 році як стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів.



Фізичне (соматичне) здоров'я — це стан організму, що визначається впорядкованістю будови й функцій організму людини, ступенем його біологічної адаптації до умов довкілля та станом функціонування імунної системи.

Біологічні науки, які вивчають фізичні складники здоров'я:

- анатомія та фізіологія;
- генетика;
- імунологія;
- антропологія;
- біохімія;
- медицина;
- фармакологія та інші.

Психічне здоров'я — психологічна адаптація людини до умов навколишнього середовища.

Складники психічного здоров'я:

- інтелектуальний;
- духовний;
- емоційний.

Науки психологічного спектру:

- психологія;
- нейробіологія;
- психіатрія;
- психоекологія;
- еволюційна психологія.

Фахівці, що допомагають у вирішенні проблем психологічного спектру:

Психолог — фахівець із психологічною освітою, що забезпечує принципи психологічного консультування та психологічної корекції.

Психотерапевт — спеціаліст із медичною або психологічною освітою, котрий пройшов обов'язкове навчання за спеціальним психотерапевтичним напрямом (як-от когнітивно-поведінкова терапія).

Психіатр — фахівець з обов'язковою медичною освітою, який має право призначати фармакологічне лікування.

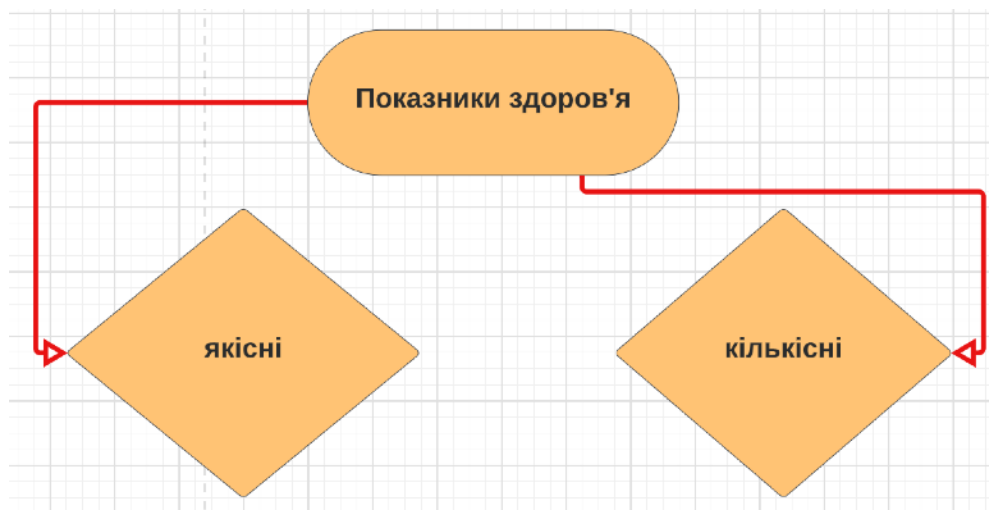
Соціальне здоров'я людини — можливість адаптуватись до соціального середовища, розуміння норм і правил поведінки, формування соціальних зв'язків із людьми.

Соціальні науки:

- соціологія соціальна;
- психологія;
- етнологія;
- економіка.

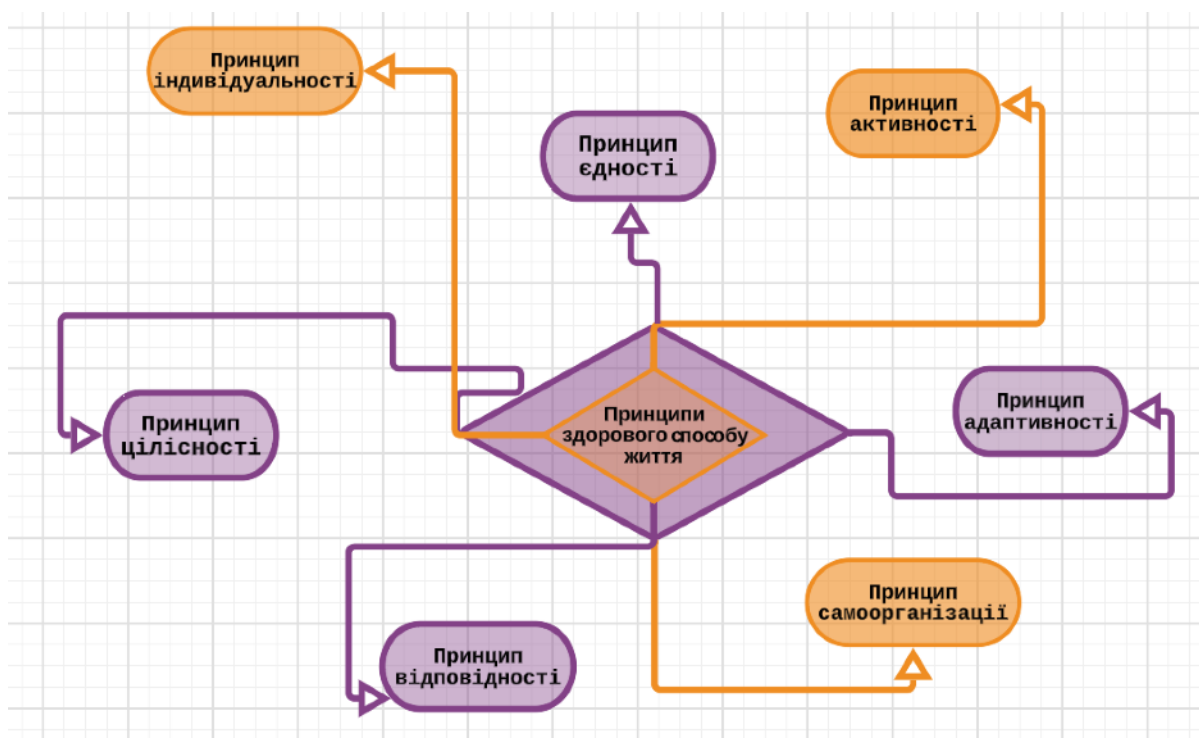
Показники здоров'я людини:

- **якісні** (антропометричні, фізіологічні, біохімічні тощо);
- **кількісні** (порівняння анатомічних та фізіологічних показників конкретної людини із середнім значенням).



Здоровий спосіб життя людини — це спосіб життєдіяльності людини, що відповідає її генетичним особливостям, конкретним умовам життя і який спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Принципи здорового способу життя



Принцип єдності всіх складників: підхід до здоров'я має бути цілісним.

Принцип активності передбачає вибір «активної життєвої позиції» щодо свого здоров'я, необхідність ведення рухливого способу життя у межах можливостей, мінімізацію шкідливих впливів.

Принцип ритмічності вказує на важливість режиму харчування, чергування сну та неспання, роботи та відпочинку.

Принцип адаптивності вказує на нарощування власного адаптивного потенціалу до умов навколишнього середовища, зміцнення імунітету, психологічної стійкості, пізнавального наочіння й мотивації в адаптованості людини.

Принцип відповідності передбачає зіставлення способу життя з потребами організму, наприклад коригування кількості отриманих калорій згідно з кількістю фізичних навантажень.

Принцип самоорганізації передбачає свідоме ставлення до власного здоров'я, самодисципліну в дотриманні режиму.

Принцип індивідуальності передбачає, що до свого здоров'я ми маємо підходити індивідуально, враховуючи усі особливості, побажання і здоровий глузд.

Складники здорового способу життя:

- раціональне харчування;
- рухова активність;
- чергування роботи та відпочинку;
- особиста гігієна;
- опанування стресу;
- відсутність шкідливих звичок;
- загальна культура здоров'я.

Раціональне харчування базується на тарілці / піраміді здорового харчування — графічному зображенні пропорцій різних продуктів.



Тарілка здорового харчування

З продуктів харчування ми отримуємо енергію. Третину енергії ми маємо отримувати із жирів, більшість із яких повинні бути рослинними.

Головним джерелом є складні вуглеводи (каші, цільнозернові хліб і макарони, печена / варена картопля).



Продукти, що містять складні вуглеводи

Найбільший за обсягом компонент — різноманітні овочі, водорості та гриби. Вони багаті на вітаміни, мікроелементи та клітковину (до слова, саме вона необхідна для мікрофлори нашого кишківника).

М'ясо та риба займають невеликий сектор на тарілці здорового харчування. Бобові, яйця, сири та молокопродукти є багатим джерелом білка та інших корисних компонентів.

Фрукти та ягоди є джерелом вітамінів, мінералів, поліфенолів, розчинної клітковини.

Фізична активність — це не тільки регулярні заняття спортом у межах можливостей, а й прогулянки, домашні справи, танці, активні ігри, догляд присадибної ділянки в батьків. Щоб отримати користь від фізичних навантажень, слід тримати баланс та поєднувати аеробні вправи із силовими. Помірні постійні фізичні навантаження знижують ризик серцево-судинних захворювань, розвитку діабету 2 типу та передчасної смерті.

ВООЗ та Британська система охорони здоров'я радять дорослим бути помірно активними 150 хв на тиждень.

Особиста гігієна передбачає не тільки догляд за тілом, а й плановий огляд у лікаря чи лікарки, дотримання гігієни сну тощо.

Культура здоров'я полягає у плановому медичному огляді, сезонній вакцинації, щоденній турботі про власний стан здоров'я, а не тільки тоді, коли ви хворієте, дотриманні принципів здорового способу життя.



Завдання:

1. Оберіть варіант, що включає три складники здоров'я:
 - а) фізичне, психічне, матеріальне,
 - б) соматичне, психічне, соціальне,
 - в) фізичне, духовне, моральне,
 - г) соматичне, соціальне, ірраціональне.
2. Принцип ритмічності, передбачає :
 - а) індивідуальний підхід до здоров'я,
 - б) важливість режиму харчування, чергування сну та неспання, роботи та відпочинку,
 - в) нарощування власного адаптивного потенціалу до умов навколишнього середовища,
 - г) вибір «активної життєвої позиції» щодо свого здоров'я.
3. Фахівець із психологічною освітою, що використовує принципи психологічного консультування та здійснює психологічну корекцію, це :
 - а) психолог,
 - б) психотерапевт,
 - г) психіатр,
 - в) ендокринолог.

4. Серед запропонованих варіантів, оберіть продукти, що багаті на складні вуглеводи:
- а) каші, риба, яйця, картопля,
 - б) виноград, цільнозерновий хліб, свинина,
 - в) каші, цільнозерновий хліб, печена картопля,
 - г) авокадо, картопля, нут, кунжутна олія.
5. Складіть свій раціон на тиждень, згідно з принципами “тарілки здорового харчування”:



Корисні посилання для додаткового опрацювання:

Ви це зможете. Сім складових здорового способу життя / Дарка Озерна - К. : Yakaboo Publishing, 2020 - 160 с.



Література:

1. Біологія і екологія: підруч. для 11 кл. закладів загальної середньої освіти: рівень стандарту / О. А. Андерсон, М. А. Вихренко, А. О. Чернінський. — К. : Школяр, 2018. — 216 с. : іл.
2. Біологія і екологія: підручник для 11-го класу (рівень профілю) : підруч. для 10 кл. закл. заг. серед. освіти / К. М. Задорожний, О. М. Утєвська. — Харків: Вид-во «Ранок», 2018. — 240 с. : іл.
3. Біологія і екологія: підручник для 11-го класу (рівень стандарту) : підруч. для 10 кл. закл. заг. серед. освіти / К. М. Задорожний. — Харків: Вид-во «Ранок», 2018. — 208 с. : іл.
4. Біологія і екологія: підручник для 11-го класу (рівень стандарту) : підруч. для 10 кл. закл. заг. серед. освіти / В. І. Соболь та ін. — Кам'янець-Подільський: Вид-во «Абетка», 2018. — 272 с. : іл.
5. Біологія і екологія: підручник для 11-го класу (рівень стандарту) : підруч. для 10 кл. закл. заг. серед. освіти / Л. І. Остапченко Л. І. та ін. — К. : Вид-во «Генеза», 2019. — 192 с. : іл.