КУРСОВОЙ ПРОЕКТ

ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Исполнитель:

_____

Студент(ка) группы

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…….. 3
1. Анализ данных обследования в «Центре здоровья» и собственных наблюдения за своим образом жизни…….. 5
1.1. Данные обследования в «Центре здоровья» ……... 5
1.2. Собственные наблюдения…….. 8
2. План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и коррекции факторов риска…… 10
2.1. Индивидуальный план……. 10
2.2. Личный план питания……. 11
Заключение……. 15
Библиографический список…….. 17
Приложения…… 19
Приложение 1……. 19
Приложение 2……. 22
Приложение 3……. 23

Введение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Сохранение здоровья требует от каждого человека целенаправленного и постоянного труда, при этом необходимо понять, что о сохранении индивидуального здоровья никто, кроме нас самих, в полной мере не позаботится. Если есть желание быть всегда здоровым, то необходимо помнить, что для этого нужны постоянные, целенаправленные усилия и немалые. Необходима система личного поведения, которая характеризует общую культуру организации труда и отдыха, рациональное сочетание физической и умственной нагрузки, рациональное питание, активный отдых и полноценный сон, а также умения и навыки безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Всё это в целом и составляет систему здорового образа жизни.

Актуальность темы: проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. На современном этапе, когда в стране уровень продолжительности жизни людей сравнительно невелик, очень важно с раннего детства прививать понятие о здоровье, как о главной ценности в жизни человека, воспитывать необходимость и важность сохранения здоровья.

1. Анализ данных обследования в «Центре здоровья» и собственных наблюдения за своим образом жизни

1.1. Данные обследования в «Центре здоровья»

Центр здоровья – это медико-профилактическое отделение по экспресс диагностики и скрининговому выявлению различной патологии на ранних этапах ее возникновения с целью сохранения и укрепления здоровья.

Осмотр в «Центре здоровья» состоит из нескольких этапов:

1. Регистрация анкетных данных посетителя в регистратуре.
2. Обследование на диагностическом экспресс-оборудовании в кабинете тестирования.
3. Консультация врача по результатам обследования.

В ходе работы над данным проектом было проведено обследование собственного здоровья в «Центре здоровья»: пациент А. 32 года (21.07.1986 г.), женского пола, проживает в городе. Имеет высшее образование, работает в «ООО Медснаб» в должности менеджера (прил. 1).

Первым этапом проведения обследования в «Центре здоровья» является определение показателей состояния здоровья. У пациента А выявлены следующие показатели состояния здоровья:

1. Рост – 171 см.
2. Вес – 64 кг.
3. ЧСС – 70 уд. в мин.
4. АД – 131\61 мм. рт. ст.
5. Холестерин - - 3,69 г\л
6. Глюкоза – 4,5 г\л
7. Спирометрия:

2. План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и коррекции факторов риска

2.1. Индивидуальный план

После прохождения обследования собственного здоровья в «Школе здоровья» были получены индивидуальные планы для сохранению и укреплению здоровья и коррекции факторов риска.

1. Питание

Питание должно быть разнообразным. Рекомендуется употреблять хлеб из муки грубого помола, различные крупные изделия. Следует изменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.

Несколько раз в день необходимо употреблять фрукты и овощи (не менее 400 гр. в день дополнительно к картофелю). Также следует употреблять молочные продукты с низким содержанием жира и соли. Рыбу или морепродукты рекомендуется употреблять не менее двух раз в неделю.

Рекомендуется ограничить употребление продуктов, содержащих углеводы (сахар, варенье, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия, мороженное), свежий хлеб, выпечку, копчёности и маринады.

Количества употребляемой жидкости включая первые блюда должно составлять около двух литров в день.

Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.

Режим питания: 3-5 раз в день, последний прием пищи не позднее чем за два часа до сна.

Заключение

Сохранение и укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое здоровье и самочувствие, улучшая его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и умственного благополучия.

Здоровый образ жизни является главным фактором сохранения и укрепления здоровья в современных условиях. Его принципы просты: ежедневный восьмичасовой сон, поддержание тела в хорошей физической форме, отказ от вредных привычек и регулярная физическая активность.

Окружающая среда служит второстепенным фактором сохранения и укрепления здоровья. Природные условия оказывают непосредственное влияние на самочувствие человека. Для полноценного существования необходим свежий воздух и чистая вода. Даже несколько часов активного отдыха на природе принесут пользу организму, не говоря о регулярных пеших прогулках и занятиях бегом или плаванием. Разумеется, существуют проблемы, связанные с экологическим загрязнением, однако решение этих проблем может быть осуществлено только при введении новой социально-экономической политики и изменении отношения человека к окружающей среде.

Здравоохранение также является одним из факторов, влияющих на здоровье и качество жизни каждого современного человека. В комплекс мероприятий по укреплению здоровья населения со стороны здравоохранения входит:

Библиографический список

1. Бороненкова, Л.С. Формирование учебной социальной компетентности у студентов на занятиях по физической культуре [Текст] / Л.С. Бороненкова // Среднее профессиональное образование. – 2017.

2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Изд – 2 доп.: - М., «Физкультура и спорт» 2014.

3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учебное пособие для студентов педагогических вузов М., Просвещение, 2016.

4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2015.

5. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 2016.

6. Габриелян, К. Г. Категория «индивидуальное здоровье» в студенческих представлениях: гендерная дифференциация [Текст] / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013.

7. Долотина О.П., Морозова Н.З., Хронин В.Г., Колеева Е.В. – «Физическая культура» - Калининград, 2017.

8. Егорченков В.В. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровье-сберегающей деятельности образовательных учреждений: сборник статей 3-й междун. науч.-практическая конференции, Екатеринбург, 2013.

9. Исаев А.С. Если хочешь быть здоров. М., Физкультура и спорт, 2018.

10. Лисицин Ю.Г. Образ жизни и здоровье населения. М.: «Знание». 2017.

11. Матвеев А.А. Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории М., Просвещение 2016.

12. Полиевский А. Физкультура и закаливание в семье. М., Медицина 2014.

13. Семёнов В.С. Культура и развитие человека. Вопросы философии – 2017.

14. Соловьёв Г.М. Основы ЗОЖ и методика оздоровительной физической культуры, Ставрополь СГУ. 2018.

15. Соловьёв Г.М. Биосоциальные проблемы ЗОЖ. / уч пособ. Ставрополь, 2013.

16. Филинкова О.В. Моё кредо - быть здоровым / Физкультура в школе, 2017.

17. Шейко Н. Формула молодости и красоты М., мир книги, 2016.