

Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье — это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (из Устава Всемирной организации здравоохранения, 1949). Определение здоровья с позиции ВОЗ ориентирует на идеальный случай, что по своей сути недостижимо. Всегда имеются объективные причины для того, чтобы в одной, а то и в двух—трех перечисленных сферах имелись какие-либо проблемы. Однако это еще не говорит о человеческом нездоровье. Можно найти массу фактов, когда и физические дефекты, и психические расстройства не нарушали ощущения здоровья. Таким образом, необходимо относиться к определению здоровья, данному ВОЗ, как к эталонному. В связи с этим можно привести еще несколько определений в той или иной степени раскрывающие сущность этого понятия.

Так, в «Толковом словаре русского языка» под редакцией профессора Д. Н. Ушакова здоровье определяется как «нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма».

Здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно — состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие.

Различают здоровье индивида, т.е. отдельного человека, и здоровье общества. Здоровье индивида и общества теснейшим образом взаимосвязаны между собой, так как только здоровое (заботящееся о своих членах) общество способно иметь здоровых индивидов. Составными частями индивидуального здоровья являются здоровье физическое, представляющее собой оптимальное функционирование органов и систем человеческого тела, и здоровье душевное, т.е. отсутствие каких-либо интеллектуальных и психических расстройств, а также негативных мыслей и желаний.

Общественное здоровье является определяющим фактором индивидуального здоровья, поэтому важно иметь хорошо продуманную государственную программу, направленную на сохранение и укрепление здоровья населения, а также выделять достаточно финансовых средств на ее осуществление. Эта задача для России была и остается чрезвычайно актуальной.

По оценкам экспертов ВОЗ факторы, определяющие здоровье отдельного индивида и общества в целом, имеют следующее соотношение:

- на 50% и более — здоровьем обусловлено образом жизни;
- на 20—25% — состоянием (загрязнением) внешней среды;
- на 20% — генетическими факторами;
- на 8—10% — состоянием здравоохранения.

Однако мнение о том, что здоровье определяется только на 8—10% развитием системы здравоохранения, по современным представлениям не имеет реального подтверждения, это лишь условная оценка. По данным академика РАМН О.П. Щепина, роль здравоохранения, по-видимому, существенно выше. Причем, правильно организованное, оно приносит пользу людям, а неправильно организованное — вред, который сложно оценить. Современное состояние здравоохранения в России оставляет желать лучшего.

Здоровый образ жизни — это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Нельзя рассматривать здоровый образ жизни с позиций разрешения и запрещения чего-либо, «полезных» и «вредных» поступков. К сожалению, постоянно борясь с собой и преодолевая свои недостатки, человек находится в состоянии длительно существующего эмоционального стресса. Стресс является чрезвычайно негативным фактором, разрушающим здоровье. Потому необходимо с раннего возраста формировать у себя привычки укрепления здоровья, чтобы они стали неотъемлемой сущностью нашей жизни и не вызывали никакого эмоционального дискомфорта.

Здоровый образ жизни позволяет избежать коренных перемен в укладе жизни человека при возникновении болезней и отдалает их наступление.

Человек, начинающий формировать здоровый образ жизни в раннем возрасте, достаточно быстро и хорошо к нему адаптируется. Если же это происходит позднее, под влиянием болезни или каких-то других факторов, то ломка сложившихся привычек и стереотипов негативно сказывается на человеке. К сожалению, стоит признать, что на фоне существующей болезни изменение образа жизни оказывается не таким эффективным, так как механизмы развития болезни уже были запущены и не скоро затормозятся или направятся вспять.

Наиболее легко формируется здоровый образ жизни, если в обществе имеется культура здорового образа жизни.

Культура здорового образа жизни — это устоявшиеся в обществе представления о высокой ценности здоровья, поощряющие усилия людей по достижению, сохранению и развитию норм и правил этого образа жизни. Проще говоря, если в вашей семье, классе, в подъезде, во дворе активно занимаются физкультурой и спортом, закаляются, правильно питаются, достаточно отдыхают, редко ссорятся и тем самым подаются примером окружающим, то и вам будет намного легче начать следовать этим принципам.

Гораздо сложнее преодолевать себя, глядя на соседей или друзей, которые курят, злоупотребляют алкоголем, имеют избыточную массу тела, мало двигаются. Их вредные привычки могут легко заразить вас.

Основные составляющие здорового образа жизни

В результате заслушивания докладов и их обсуждения учащиеся должны хорошо представлять основные здорового образа жизни, их нормы, правила и утвердиться в желании строго следовать этим положениям.

Режим дня

Правильный режим дня — это оптимальное распределение в течение суток труда, сна, питания, отдыха, двигательной активности и т.д. Необходимость организации режима дня обусловлена наличием у человека суточных биологических ритмов. Чаще всего эти ритмы организованы выработкой гормонов железами внутренней секреции, например, эпифиз (шишковидная железа) выделяет мелатонин (гормон сна), надпочечники — кортизол и т.д. В течение суток имеются периоды максимальной работоспособности — с 8 до 13 ч и с 16 до 19 ч. Вот почему учиться в первую смену намного эффективнее, чем во вторую. Если присмотреться внимательно, то период с 13 до 16 ч — это самое подходящее время для обеда и послеобеденного сна, который организуется в больницах, детских садах, санаториях.

Активная деятельность в часы сниженной работоспособности способствует переутомлению. В течение дня необходимо избегать спешки и суеты, вставать утром с расчетом, чтобы успеть сделать гигиеническую гимнастику, принять водные процедуры, поесть и в спокойном темпе добраться до школы. Обед должен быть всегда примерно в одно и то же время, на него необходимо выделять достаточно времени, после обеда — непродолжительный отдых, а уж потом активная деятельность. Сон должен занимать в нашем ежедневном расписании не менее 7—8 ч.

Личная гигиена

Человеческий организм — это своеобразная фабрика, в которой предусмотрено активное выделение продуктов производства. Благодаря кожным покровам удаляется существенная часть продуктов усвоения белка в организме, усиливается эта функция при повышенной температуре окружающей среды. Поверхность кожи подвержена загрязнению пылью, микробами и т.д. При загрязнении кожи на 10—15% снижается кожное дыхание, нарушается испарение пота, ухудшается теплообмен, усиленно пачкается белье. После приема пищи загрязняются зубы, а так как в ротовой полости всегда очень много микробов, то они усиленно начинают

размножаться там и способствуют развитию кариеса, воспаления десен (гингивита), слизистой ротовой полости (стоматита) и др.

В связи с этим рекомендуется ежедневно принимать душ (лучше дважды — утром и вечером), чистить зубы два раза в день после (!) приема пищи по 3—5 мин, пользоваться зубной нитью для очистки межзубных промежутков, полоскать рот. Зубную щетку стоит регулярно менять, особенно при появлении признаков изношенности щетины. Каждые шесть месяцев необходимо проходить профилактические осмотры ротовой полости у стоматолога.

Здоровое питание

Питание человека должно соответствовать определенным требованиям:

- покрывать ежедневные энергетические затраты;
- содержать достаточное количество строительных материалов (белков, жиров и углеводов), а также витаминов, макро- и микроэлементов;
- удовлетворять вкусы человека;
- способствовать укреплению здоровья и долголетия.

Особенности питания изменяются с возрастом. Например, новорожденные и груднички должны получать материнское молоко, так как оно оптимально подходит для роста организма, его развития и содержит антитела, предупреждающие возникновение некоторых инфекционных заболеваний. В детском и подростковом возрасте необходимо оптимальное питание для роста и развития организма, в зрелом возрасте — для поддержания стабильного состояния и компенсации энергозатрат, связанных, например, с тяжелым физическим трудом, в старости — питание должно способствовать долголетию.

Одним из показателей правильности питания является нормальная масса тела. Расчет ее проводится различными способами. Наиболее распространенный и простой следующий: от величины роста человека минусуется число сто (рост (см) — 100).

В целом некоторые постулаты здорового питания можно свести к следующим требованиям:

- не есть с избытком, выходя из-за стола необходимо испытывать легкое насыщение;
- есть нужно регулярно (3—4 раза в день, примерно в одни и те же часы);
- не есть обильно перед сном;
- желательно не употреблять соль (или ограничивать ее), легко усваиваемые углеводы (сахар, конфеты, печенье, торты и т.д.), в избытке животные жиры;
- не допускать полного вегетарианства (животная пища является источником витамина В и микроэлементов — железа, кальция);
- тщательно пережевывать пищу, не торопиться во время еды;
- стараться употреблять только свежие продукты после тщательного мытья или иной обработки.

Оптимальная физическая активность

Известный немецкий поэт и публицист Г. Гейне как-то заметил, что «сто лекарств может заменить движения, но движения не заменит ни одно

лекарство». Мышечная активность обеспечивает энергетический обмен, движение крови в организме, способствует формированию физического облика человека и т.д. Гиподинамия (недостаточная физическая активность в течение дня) — это фактор риска развития многих заболеваний, прежде всего — сердечно-сосудистых.

Чтобы избежать пагубного воздействия гиподинамии, в режим дня нужно ввести ежедневные пешие прогулки, например 10—20-минутные, по утрам по пути в школу или на работу и/или вечерние перед сном. Необходимо каждый день заниматься утренней гигиенической гимнастикой в течение 10—15 мин, днем, при сидячей работе, стараться периодически делать двигательные пятиминутки, во время которых можно выйти и погулять и сделать не сколько упражнений и т.д. Очень полезным во всех отношениях является плавание, оно благоприятно для исправления осанки, формирования хорошего мышечного корсета, развития физической силы и выносливости.

Достаточный отдых

Отдых включает в себя не только ежедневный здоровый 7—8-часовой сон, но и постоянное использование выходных и праздничных дней, каникул и отпуска для отвлечения от привычной трудовой деятельности. Желательно, чтобы ежедневно каждый человек имел возможность заниматься активным отдыхом:

- участвовать в спортивных играх (теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол и др.);
- посещать баню или сауну;
- купаться в бассейне или реке, отдыхать на пляже;
- совершать лыжные прогулки, кататься на санях и т.д.

Лучше, если вы отдыхаете семьей или в дружеской компании, так как в одиночку бывает очень трудно собраться и настроиться на определенный лад. Активный отдых является одним из факторов закаливания организма, поддержания физической формы. Посвящать ему время не обходимо постоянно, чтобы отвлекаться от каждодневных забот и проблем, получать психическую релаксацию (отдых, расслабление), хороший эмоциональный заряд.

Закаливание

Закаливание — это комплекс мероприятий, направленных на адаптацию (привыкание) человеческого организма к разностороннему воздействию внешних факторов. При систематическом закаливании некоторые экстремальные (сверхсильные) воздействия помогают противодействовать развитию болезней. Закаленный человек отличается не только устойчивостью к болезням, но и высоким жизненным тонусом (витальностью), хорошим аппетитом, высокой работоспособностью и т.д.

К закаливающим факторам относятся: воздушный (воздушные ванны), водный (обливания, купания), солнечный (солнечные ванны). Чаще всего используется сочетание этих факторов. При проведении закаливания необходимо соблюдать некоторые общие правила:

1. Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание прохладной водой и др.) и постепенно увеличивать время закаливающих процедур и переходить к более сложным формам.
2. В теплые погожие дни хорошо почаще обнажать тело, подвергая его воздействию воздуха и солнца в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.
3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться следует так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что способствует перегреву, а при понижении температуры приводит к быстрому переохлаждению и простуде).
4. Спать следует в не слишком мягкой и теплой постели, круглый год оставлять форточку открытой, а в сильные морозы — полуоткрытой.
5. Важно приучить себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой. Не менее 2—3 раз в неделю плавать в прохладной (холодной) воде или принимать такой же душ.
6. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием. При воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении — покраснения кожи и перегрева тела

Отсутствие вредных для здоровья зависимостей

Ни для кого не секрет, что в настоящее время широко распространены пагубные для человека пристрастия: курение табака, употребление алкоголя, наркотическая зависимость. Все эти негативные явления разрушительно воздействуют на здоровье самого индивида и его потомков. Так, например, в случае «пассивного курения» окружающие могут невольно пострадать, когда вдыхают табачный дым. Риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и возникновения раковых опухолей у пассивных курильщиков не ниже, чем у активных. Очень часто алкоголь, курение и наркотики являются для молодых людей фактором, позволяющим заслужить определенный авторитет в компании. Многих, нежелающих следовать этим пагубным пристрастиям, пугают изгнанием из «дружеской» среды. Необходимо самостоятельно принимать решения, не бояться утраты таких связей.

В этой связи нелишне будет напомнить учащимся о негативных последствиях от пристрастия к наиболее распространенным вредным привычкам.

Курение

Табачный дым состоит как минимум из 200 вредных веществ, среди которых никотин, угарный газ, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк,

аммиак, сероводород, ацетилен, радио активные элементы. Считается, что выкуривание одной сигареты соответствует пребыванию на оживленной автостраде в течение 1,5 суток, при этом снижается насыщение крови кислородом, так как гемоглобин необратимо химически связывается с угарным газом и тем самым не может переносить кислород.

Курение является доказанным фактором риска многих сердечно-сосудистых заболеваний (гипертоническая болезнь, атеросклероз и т.д.), рака (легких, губы, языка, гортани, пищевода и желудка), воспалительных заболеваний дыхательной системы (хронический бронхит, туберкулез) и др. Курение на 4—8 лет сокращает продолжительность жизни активного и пассивного курильщика. Некоторые считают, что курение позволяет уменьшить психологический дискомфорт, снимает стрессы. На самом деле это лишь кажущееся явление, курение позволяет восполнить потребность организма в никотине, и связанный с этим, а не чем-то иным, дискомфорт на какое-то время проходит.

Алкоголь

Пристрастие к алкоголю является чрезвычайно пагубным явлением. На сегодняшний день не определена безопасная доза или безопасный алкогольный напиток. Мнение о защитном действии некоторых видов алкоголя (красное сухое вино) в небольших дозах в отношении заболеваний сердечно-сосудистой системы многими экспертами ставится под сомнение. Существуют исследования, показывающие благоприятное действие виноградного сока, а не собственно алкоголя. Иначе говоря, по всей видимости, именно виноград, а не алкоголь продляет чело веку жизнь. Стоит подчеркнуть, что алкоголь может вызывать серьезные заболевания: алкогольную болезнь сердца («пивное сердце», «винное сердце»), болезни печени (алкогольный цирроз печени), поджелудочной железы (панкреатит) и т.д. Употребление алкоголя ведет к росту преступности, разрушению семьи, увеличению числа брошенных детей .. и в конечном счете к снижению потенциала нации.

Наркотические препараты

Созданные с благородной целью уменьшить боль, эти препараты стали широко использоваться для получения удовольствия. Современные наркотические препараты вызывают тяжелое пристрастие уже после первого-второго употребления, требуют постоянного повышения дозы, вызывают серьезные изменения психики. Опасными являются все виды наркотических препаратов: вводимые внутривенно, принимаемые внутрь или используемые для курения. Нельзя покупаться на заверения о том, что это «легкий» наркотик и не вызывает зависимости. При возникновении наркотической зависимости полного излечения нет. Достаточно возобновить прием препаратов, как

зависимость быстро возвращается. Наркотические средства, прежде всего, разрушают психику и нервную систему, наряду с этим они могут стать причиной врожденных уродств у потомства, с ними ассоциировано много опасных инфекционных заболеваний (прежде всего ВИЧ и вирусные гепатиты). Широко распространено явление вовлечения в число потребителей наркотиков с целью получения наживы.

Основное препятствие на пути сокращения производства и продажи табака, алкоголя, наркотиков — это их прибыльность. Люди, занимающиеся их выпуском, зарабатывают большие деньги, а потому не жалеют средств на производство и распространение своих товаров.