

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Отдел воспитательной работы с молодёжью

ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ - КРЕПКОЕ ГОСУДАРСТВО

Могилёв 2012

Рекомендовано к опубликованию
Советом по воспитательной работе
Белорусско-Российского университета

Автор-составитель: Казюко И.П.

Лейтмотивом методических указаний является девиз: «Сильное государство - здоровая нация».

Рассматриваются вопросы пропаганды здорового образа жизни по следующим направлениям: параметры, определяющие здоровье, рациональное питание, гигиена организма, психоэмоциональное поведение и др. Предлагаются тесты для самостоятельной оценки своего здоровья.

Указания рекомендуются участникам воспитательного процесса.

Учебное издание

ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ - КРЕПКОЕ ГОСУДАРСТВО

Ответственный за выпуск

О.В. Потапкина

© ГУ ВПО «Белорусско-Российский
университет», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Люди — главное богатство Беларуси! В них залог наших успехов и государства в целом.

Поэтому ключевым приоритетом нашей политики всегда был, есть и будет человек — его потребности, уровень и качество жизни. Важнейшей составляющей уровня и качества жизни человека является здоровье.

А.Г. Лукашенко.

Патриотизм и здоровый образ жизни не могут существовать отдельно друг от друга. Заботясь о своём здоровье, человек, автоматически заботится о процветании своего Отечества.

Формирование чувства патриотизма и гражданственности, ценностного отношения к здоровью у молодёжи является важнейшей задачей системы образования Республики Беларусь.

Одними из основных направлений государственной молодежной политики являются:

- гражданско-патриотическое воспитание молодежи;
- содействие формированию здорового образа жизни молодежи.

И это не случайно, потому что «здоровый образ жизни плюс развитая отечественная медицина, безопасные условия жизни в совокупности будут способствовать формированию здоровой нации», - отметил А.Г.Лукашенко на четвертом Всебелорусском народном собрании.

Поэтому знания населения о возможностях контроля за своим самочувствием, закономерностях функционирования организма и причинах ухудшения здоровья, зависящих от самого человека, его поведения и образа жизни, позволят самостоятельно и ответственно относиться к тому, что нельзя купить ни за какие деньги — собственному здоровью.

1 Понятие патриотизма и патриотического воспитания

Патриотизм является нравственной основой жизнеспособности государства и выступает в качестве важного внутреннего мобилизующего ресурса развития общества, активной гражданской позиции личности, готовности ее к самоотверженному служению своему Отечеству. Патриотизм как социальное явление — цементирующая основа существования и развития любых наций и государственности.

Словари дают следующие определения:

Патриотизм — (греч *patris* — родина, *patriotes* — соотечественник), любовь к Родине, привязанность к родной земле, языку, культуре, традициям.

Патриотизм (от лат *pater* - отец) - благородная любовь к Родине как к месту рождения или же как к стране, принявшей человека и признаваемой им самим в качестве таковой согласно своему внутреннему чувству принадлежности.

Патриотизм — особое эмоциональное переживание своей принадлежности к стране и своему гражданству.

Вместе с тем патриотизм предполагает и уважительное отношение к другим народам и их культурам, исключая высокомерие, чувство превосходства над ними, признание прав народов на свою независимость и самостоятельность. Чувство патриотизма помогает человеку осознать свою принадлежность к той или иной культуре, усвоить ее богатства, без чего он не может состояться как личность. «Кто не принадлежит своему Отечеству, тот не принадлежит человечеству» (В. Г. Белинский)

Целью патриотического воспитания является формирование у молодежи, начиная с раннего возраста, высоких социально значимых качеств, готовности реализовать их в интересах общества и государства. Основные задачи:

- философско-мировоззренческая подготовка молодежи, оказание ей помощи в определении смысла жизни в условиях осуществляемых преобразований;
- формирование самосознания, ценностного отношения к личности, обществу, государству к идеям и ценностям их возрождения и развития;
- приобщение молодежи к системе социокультурных ценностей, отражающих богатство и своеобразие истории и культуры своего Отечества, народа, формирование потребностей в высоких духовно-нравственных и культурных ценностях и в их дальнейшем развитии;
- создание конкретных условий для реализации склонностей и способностей различных групп молодежи с учетом их интересов, потребностей в разнообразных сферах человеческой деятельности и общении;
- воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие социальной и гражданской ответственности как важнейшей характеристики молодежи, проявляющейся в заботе о благополучии своей страны, ее укреплении и защищенности;
- воспитание положительного отношения к труду как высшей ценности в жизни, развитие потребности в труде на благо общества, государства, во имя служения Отечеству;
- формирование и развитие потребности к духовной жизни, в нравственно здоровом образе жизни, способности жить счастливой жизнью с семьей, близкими людьми, поддерживать благоприятный климат в микрогруппе.

Таким образом, патриотическое воспитание характеризуется стремлением молодежи к выполнению своего гражданского долга во всем разнообразии форм его проявления, умением и стремлением молодых людей сочетать личные и общественные интересы, реальным вкладом, вносимым ими в решение важнейших проблем общества и его граждан.

Но как бы ни были значимы и высокогуманны цели, достижение их невозможно больными и слабыми людьми.

2 Понятие здоровья и параметры, его определяющие

Здоровье человека - это качественная характеристика, которая определяет состояние живого человеческого организма как физического тела; способность организма в целом и всех его органов в отдельности выполнять свои функции по поддержанию и обеспечению жизнедеятельности. Вместе с тем качественная характеристика складывается из набора количественных параметров. Параметры, определяющие состояние здоровья человека, могут быть:

- антропометрические (рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей);
- физические (частота пульса, артериальное давление, температура тела);
- биохимические (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.);
- биологические (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней).

Для состояния организма человека существует понятие «нормы», то есть значение параметров укладывается в определенный, выработанный медицинской наукой и практикой, диапазон. Отклонение значения от заданного диапазона может явиться признаком и доказательством ухудшения здоровья. Внешне утрата здоровья будет выражаться в измеримых нарушениях в структурах и функциях организма, изменениях его адаптивных возможностей.

Как же Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье?

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

- Условия и образ жизни, питание — 50 %
- Генетика и наследственность — 20 %
- Внешняя среда, природные условия — 20 %
- Здравоохранение — 10 %

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- стресс;
- болезни;
- загрязнение окружающей среды;
- курение;
- алкоголь;
- наркотики;
- старение.

Стратегическая цель ВОЗ - здоровье для всех.

В основе принципа «Здоровье для всех» лежит осознание всеми людьми того, что болезнь не является неизбежностью и что можно построить свою жизнь и жизнь своих семей так, чтобы избежать многих болезней.

Здоровье достаточно многогранная категория. Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь.

Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

3 Здоровый образ жизни и здоровье

Образ жизни — это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на принятых нормах поведения, традициях, обычаях и личном опыте.

Поиск жизненных ценностей обуславливает образ жизни, основными параметрами которого являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Лев Николаевич Толстой говорил: «Единственный смысл жизни человека — это совершенствование его бессмертной основы. Все остальные действия абсурдны по своей сути, так как ведут к неминуемой гибели».

Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Если Вы хотите склонить чашу весов здоровья в благоприятную сторону, реализовать заложенные в Вас колоссальные жизненные возможности, достичь того потолка, который определен родительскими генами, то это единственно возможно при здоровом образе жизни.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни:

✚ такой способ жизнедеятельности, который обеспечивает формирование, сохранение и укрепление здоровья, способствует профилактике различных заболеваний;

✚ система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках допущенной Господом земной жизни;

✚ активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи, закаливание;
- правильное сексуальное поведение;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- психоэмоциональное состояние:

1) эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

2) интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

3) духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;

- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Будущее зависит и от того, каким вырастет новое поколение, каково будет его состояние здоровья, а следовательно, и способность к новым свершениям, к активному труду и творчеству. Здоровый образ жизни позволяет быть до старости здоровым психически, нравственно и физически. Рассмотрим эти составляющие каждую в отдельности.

4 Первый шаг к полноценной жизни

Все проведенные исследования дают основание говорить о том, что многие заболевания и уровень здоровья формируются уже в утробе матери и начинают проявляться в процессе роста и развития.

Следовательно, для получения здорового потомства зачатие ребенка тоже необходимо планировать.

А это значит, что борьбу за здоровье нации следует начинать до момента зачатия ребенка, с укрепления стрессоустойчивости и адаптивных возможностей женщины, которая хочет стать матерью. Каждая женщина, которая хочет иметь здорового ребенка, должна в первую очередь позаботиться о своем здоровье. Здоровая и стрессоустойчивая мать может защитить своего ребенка от негативных воздействий внешней среды, как от социальных стрессов, так и от гелиогеофизических воздействий.

Человек и даже плод человека с момента зачатия взаимодействует с внешней средой.

Современные научные исследования позволяют говорить о том, что многие черты характера будущего ребенка формируются уже в утробе матери.

Мать — это посредник между ребенком и внешним миром. Мать — первая земная вселенная ребенка. Формирующийся в утробе матери человек постоянно улавливает и ощущения, и мысли, и эмоции матери. Он получает первые сведения, которые уже способны повлиять на его личность.

Этот факт недавно открыт учеными, но даже в древних цивилизациях знали о большом значении периода беременности для ребенка и женщины. В Китае существовали даже специальные клиники, в которых беременных женщин окружали вниманием, покоем и красотой.

Исследователь из Франции А. Бертин сообщила о результатах научных изысканий, доказывающих, что в 5-6 месяцев плод уже воспринимает звуки, в память клеток записывается звуковая информация.

Опыты по внедрению хорошего пения в родильных домах показали, что это укрепляет нервы матери, которая потом производит на свет здоровых, спокойных детей, способных быстро адаптироваться к любой ситуации.

Установлено, что если отец постоянно разговаривает с будущим ребенком, то после рождения малыш узнает его голос.

Голос матери в еще большей степени влияет на развитие ребенка. Сообщается случай, когда доктор снимал напряжение у детей и взрослых,

возвращая их в состояние равновесия путем прослушивания голоса матери, преподносяемого через жидкую среду.

Установлено, что плод воспринимает музыку, которая звучит в помещении. Оказалось, что произведения Моцарта и Вивальди успокаивают, а рок-музыка заставляет ребенка просто бесноваться.

У ребенка остается и эмоциональный след матери. Вынашивание ребенка с любовью, в общении с плодом, природой, красивыми картинами — все это влияет на формирование личности и сохраняется в дальнейшей жизни.

Женщина с ослабленным здоровьем, с низкими адаптационными возможностями не сможет надежно защитить будущего ребенка во время беременности. Поэтому каждая женщина, желающая иметь здорового ребенка, должна в первую очередь следить за своим здоровьем, за своим образом жизни, заниматься физическими упражнениями, повышать свою стрессоустойчивость. Это первый шаг в борьбе за здоровое потомство, за здоровье нации.

Здоровое полноценное поколение может быть тогда, когда будет сведен на нет риск врожденных заболеваний, а предупредить вырождение нации возможно только при условии принятия необходимых мер еще до рождения ребенка. Прежде всего, это здоровье самих будущих родителей.

В. И. Белов собрал многочисленные сведения о том, что при условии, когда один из родителей имеет какие-либо нарушения в здоровье (это и ожирение, и алкоголизм, и др.), то риск рождения неполноценных детей достигает 50 процентов.

Если же расстройством здоровья страдают оба родителя, то этот риск возрастает до 90 процентов.

Для рождения наиболее здорового ребенка родители должны соблюдать определенные ограничения, а именно — не курить, не пить крепкие напитки.

У курящих родителей значительно чаще рождаются хилые и болезненные дети. Курение резко снижает содержание в организме витамина С, а это приводит к разрушению структур ДНК в сперме и может вызвать врожденные физические дефекты (уродства), генетические заболевания и детские раковые болезни, включая лейкемию.

Можно сказать и о том, что алкоголь губительным образом отражается на потомстве. Доказано, что уже через час после выпивки крепкого спиртного в достаточно большом количестве он обнаруживается в семени мужчины.

Пьяное зачатие может приводить к рождению физиологически неполноценных и умственно отсталых детей. Во Франции таких детей называют «детьми выходного дня», подразумевая зачатие в алкогольном опьянении.

Дети выпивающих и курящих родителей часто болеют и страдают различными психическими заболеваниями.

5 Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков

Здоровый образ жизни, без которого очень трудно говорить о сохранении хорошего здоровья, во многом обусловлен примером родителей, может быть «передан по наследству». К огромному сожалению, сейчас не только катастрофически увеличилось количество заболеваний, связанных с нарушением в сердечно-сосудистой системе, но и резко снизился возраст болеющих. Произошли изменения условий жизни. Они и привели к росту сердечно-сосудистых заболеваний. Причины этих болезней — избыточный вес, отсутствие двигательной активности и курение. Все эти факторы взаимосвязаны: питание с физической активностью, и, в свою очередь, физическая активность с курением. И связь эта не формальная.

Питание детей должно быть разнообразным. Здоровая еда делает детей более умными, считают исследователи из Бристольского университета в Великобритании. У детей, которые едят фрукты и овощи, коэффициент интеллекта (IQ) оказался выше, чем у тех, кто питался жирной и сладкой едой.

Ученые выбрали для обследования 14 тысяч детей, родившихся в 1991 и 1992 году в Великобритании.

Родителей расспросили о том, как питались их дети в три, четыре, семь и восемь с половиной лет. А в семь лет у малышек проверили уровень их интеллектуального развития.

Выяснилось, что чем больше в меню детей было жирной и сладкой еды, а также фаст-фуда, тем ниже у них к семи годам оказывался IQ. А самый высокий уровень интеллекта исследователи обнаружили у малышек, которые ели много овощей и фруктов.

При этом самая сильная связь между здоровым питанием и интеллектом наблюдалась в возрасте до трех лет. Ученые подчеркивают, что мозг ребенка интенсивно растет в этот период, и здоровое питание очень важно для его правильного формирования.

Исследователи считают эффект от здоровой еды настолько серьезным, что ее даже можно рекомендовать в качестве одного из важных факторов для улучшения интеллектуального развития детей.

А сочетание разумного питания с повышенной двигательной активностью позволяет даже располневшего ребенка привести к норме. Постоянно контролируя и свой вес, и вес своего ребенка, не забывайте: между избыточным весом и артериальной гипертонией тесная связь и у взрослых и у детей.

Движение и ребенок — неразделимы. Надо радоваться, если ваш ребенок подвижный и непоседливый. Он развивается в движении. Ребенок живой и подвижный — это нормально, ребенок вялый и медлительный — основание, чтобы поинтересоваться, отчего это.

Сегодня двигательная активность детей — проблема. В большом городе не так просто добраться до стадиона или спортивной площадки. И чаще дети не занимаются физкультурой и спортом, потому что нет условий. Условия должны создавать родители, закладывая привычки к занятиям физкультурой с ранних

лет. Потом будут детсад и школа. И они внесут свою лепту. Но родители — раньше всех.

Неспроста сегодня во всем мире пропагандируются естественные движения, какими всегда были танцы. Если в дискотеке не накурено, если ритмическая гимнастика проводится не в тесных, а в больших помещениях с хорошей вентиляцией, это всегда и везде надо приветствовать. Это и есть тот, может быть, неосознанный ответ на двигательный голод, который молодежь остро чувствует. И не надо думать, что это очередная мода. Танец нужен молодым.

Если в семье у родителей или у бабушек и дедушек есть гипертония, молодые родители особое внимание должны уделить ребенку. Роль наследственности в передаче заболевания достаточно велика. Прежде всего надо обратить внимание на этого ребенка, памятуя о тех же факторах риска: избыточный вес, пониженная двигательная активность и курение. Его нельзя перегружать учебными занятиями, поскольку заболевание может усугубиться.

Жизнь заставляет нас это делать, поскольку, без всяких сомнений, корни сердечнососудистых заболеваний кроются в детском и подростковом возрасте.

Трудность проблемы, которая стоит перед молодой семьей, — это формирование позитивных взглядов на здоровый образ жизни.

Процесс создания здорового образа жизни — процесс обоюдный. На родителей можно воздействовать и через детей. Дети очень любят учить. Когда у них появляются знания, они не преминут их вернуть обратно. А если знают больше, чем родители, обязательно не преминут воспользоваться этим. Если в школе хорошо поставлена профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и детям разъяснена необходимость физической активности, они это сделают. О чем надо говорить о занятиях менее трех раз в неделю продолжительностью до получаса при частоте пульса не менее 120 ударов в минуту. Родители этого могут и не знать. А дети, узнав, с удовольствием разъяснят.

Не приходится сомневаться, что целенаправленное воспитание детей в семье и в школе будет способствовать выработке у них правильного взгляда на здоровье и косвенно будет перенесено на родителей. Если у детей общими усилиями мы разовьем желание двигаться, можно не сомневаться — это благотворно отзовется на нас самих.

Сегодня эмоциональные нагрузки огромны. Количество информации возрастает с каждым днем. Пугает то, что родители пытаются научить детей всему. И музыке, и иностранному языку, и техническому мастерству. И все это сверх учебной программы — за счет личного времени ребенка. Лучше учите главному — быть здоровым! Здоровый человек и воспримет больше, и большего добьется.

6 Питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека

Любая умственная или физическая работа требует определённых затрат энергии. Особенно значительны эти затраты при физическом труде и физических нагрузках.

Расход калорий при выполнении определённых действий

Деятельность	Потребление энергии на 1 кг веса ккал/час
Сон	0,9
Покой без сна	1,1 - 1,5
Ходьба	2,68
Бег	6,7
Бег 10 км/час	9,5
Утренняя гимнастика	3,0
Бег на коньках	12,0
Езда на велосипеде	9,5
Плавание	5,0
Бег на лыжах 15 км/час	15,0

Не только во время работы, но и в состоянии относительного покоя для поддержания жизненного тонуса, биения сердца, дыхания, сохранения постоянной температуры тела и т. д. необходим непрерывный приток энергии, ведь организм человека не только совершает работу, в нём самом постоянно происходит процесс построения и возобновления клеток и тканей. Одни клетки погибают, вместо них появляются новые. Да и в самих клетках за время их жизни, как правило, происходит неоднократная замена целого ряда внутренних структур. Для всех этих «ремонтных работ» нужен «строительный материал», который можно получить при правильном и

рациональном питании.

Любая живая клетка нуждается в восполнении входящих в ее состав материалов. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы траты целиком покрывались пищей. Совершенно естественно, что питание человека должно включать компоненты, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и воду. Так как расход этих материалов зависит от ряда факторов: возраста, облика труда, окружающей среды и состояния самого человека, то необходимо иметь представление о значении отдельных материалов и потребности в них для безупречного питания и здорового образа жизни.

Роль белка в правильном питании

В состав живого организма, отдельной его клетки входит белок. Без белка невозможна жизнь. В состав питания человека входят различные продукты живой и неживой природы, которые и являются родником белка. Так, известны белки мяса, яйца, рыбы. Это белки животного происхождения; их определяют наиболее выгодными для организма или, как принято говорить, полноценными белками. Крупы, хлеб, овощи, картофель и другие продукты неживой природы тоже содержат белки, которые также в безупречном питании ведущего здоровый образ жизни человека. Белки - сложные материалы; от жиров и

углеводов они отличаются тем, что в их состав входит азот. Заменить их ничего не может.

Аминокислоты растительных белков не похожи на белки нашего тела, но, создавая смесь растительных и животных белков в продукте, получают белки, удовлетворяющие потребностям организма. Отсюда правило: чем больше всевозможных продуктов в питании человека, тем вероятнее, что он получит с пищей белки достаточно высокого качества.

Роль жиров в правильном питании

Белок служит строительным материалом клетки, но в ее состав входят также жиры и углеводы, которые также участвуют в обмене. В организме живых существ происходит окисление материалов, или, как принято говорить, горение. Оно обеспечивает человека жизненной энергией. "Бензином" для человеческого движка служат углеводы и жиры, а также и белки.

В опытах контрольные животные, не получавшие жиров, внешне были похожи на контрольных животных, получавших обычное питание, но продолжительность их жизни была короче. Химический состав их тел изменялся; в их тканях было гораздо меньше фосфорсодержащих материалов, имеющих большое значение для нервной системы.

Молочные жиры, которые являются частью молока и молочных продуктов - масло, сливки, сметана и также жир, который является частью желтка, являются самыми ценными. Они содержат некоторые важные для организма витамины, но также и другие жиры, как, например, растительные жиры покрывают потребности человека, будучи энергопоставщиками.

Жиры по калорийности в два с лишним раза выше, чем белки и углеводы. Так, известно, что при сгорании 1 г белка или 1 г углеводов образуется 4,1 ккалории, а при сгорании 1 г жиров - 9,3.

Жиры по структуре - довольно трудные материалы. В пищеварительном канале их подвергают действию пищеварительного сока и распаду на более простые материалы. Раскол жиров происходит в тонком кишечнике под влиянием ферментов сока поджелудочной железы и кишечного сока с помощью желчи. Желчь из печени пребывает в желчный пузырь, оттуда через каналы в кишечник. Желчь обеспечивает распад жиров до продуктов их всасывания.

Роль углеводов в правильном питании

Источники углеводов - растительные продукты: хлеб, крупа, картофель, овощи, ягоды. Из продуктов животных только в молоке есть молочный сахар. Пищевые продукты содержат различные углеводы: так, крупа, картофель содержат крахмал, трудный материал, разлагаемый только пищеварительным соком. Во фруктах, ягодах и в небольшом количестве в овощах углеводы содержатся в форме различного сахара - фруктовый сахар, сахар свекловичный, сахар тростника, глюкоза, и т.д. Эти материалы растворимы в воде.

И те, и другие углеводы - и крахмалы, и сахар - хорошее топливо для организма. Различие состоит в том, что сахар быстро усваивается, в то время как крахмал должен быть переработан предварительно в пищеварительном

канале на более простые элементы, что занимает определенное время. Это определяет их особенности и необходимость в питании.

Роль витаминов в правильном питании

Еще в древние времена поняли, что во время длительного плавания в морях, в местах заключений и при плохих урожаях часто имели место многочисленные заболевания неизвестной природы. Поняли, что они вызваны микробами или употреблением в пищу испорченных продуктов. Последнее объяснение могло быть верным, потому что при переходе к безупречной пище с новыми продуктами болезни быстро исчезали. Последующие исследования ученых позволили сделать заключение, что в продуктах, кроме уже известных материалов - белков, жиров, углеводов и минеральных солей, имеются небольшие дозы материалов, необходимых для жизни, названных витаминами.

Роль минеральных веществ в правильном питании

Минералы так же, как другие материалы, которые являются частью нашего тела, непрерывно тратятся организмом. Если пища человека насыщена различными продуктами, в ней достаточно необходимых минеральных веществ, недостаток которых вызывает сбои в работе органов и систем.

Роль воды в правильном питании

Любая живая клетка, любой живой организм не может существовать без воды. Вода - часть тканей человеческого тела. Кровь содержит приблизительно 80 % воды. Основные процессы, продолжающиеся в организме, связаны с водным присутствием, с растворением материалами в ней. Известно, что человек может существовать долгое время (месяц и больше) без пищи, но в отсутствие воды погибает через несколько дней. Было установлено, что в целом количество воды, полученной человеком с едой и питьем, является в среднем равными 2-2,5 литра. Превышение нормы пробуждает усиленную работу сердца и почек; кроме того, минеральные вещества и некоторые витамины удаляются с водой. Поэтому не нужно использовать воды больше, чем это необходимо для организма. Нельзя употреблять загрязненную воду.

Задумываемся ли мы о том, правильно ли питаемся? Наверняка, приходится делать это. Причем с возрастом все чаще и чаще. Кто-то задается таким вопросом осознанно, а кого-то побуждают к таким размышлениям вдруг начавшиеся желудочные колики или расстроившееся пищеварение. Как-то бы ни было, в определенном возрасте каждый приходит к простой мысли – хочешь прожить долгую жизнь, питайся правильно. Не хочешь – ешь, когда придется и что под руку попадет.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению.

И.И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Рациональное питание является одним из основных факторов, влияющих на здоровье, физическое развитие, заболеваемость населения. Недостаточность

пищевого рациона влияет на трудоспособность, что выражается в быстрой утомляемости, понижении работоспособности. У детей недостаточное питание приводит к задержке роста и физического развития. К рациональному питанию нужно приучить организм с раннего детства. Но лучше позже, чем никогда.

Основными элементами рационального питания является сбалансированность и правильный режим питания. Сбалансированное питание предусматривает оптимальные количественные и качественные соотношения основных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. При этом особое значение имеет сбалансированность незаменимых аминокислот, не синтезируемых в организме. В настоящее время установлено, что химический состав пищи может повышать устойчивость организма к действию токсических веществ и способствовать выведению их из организма.

Основные правила рационального питания - это разнообразие потребляемой пищи, методы приготовления блюд, соблюдение режима приема пищи и равномерное распределение ее объема в течение дня, что важно для поддержания стабильной массы тела. Самый оптимальный режим приема пищи – четырехразовый. При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25 % суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15 %, и ужин – 25 %. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 2-3 часа до сна.

И хотя тема эта весьма обширна, можно выделить основополагающие принципы, соблюдение которых позволяет говорить о правильном питании.

Первое: старайтесь соблюдать традиции своей национальной кухни. Иначе говоря, меньше экспериментируйте над собственным желудком, оказавшись на время вдалеке от дома.

Второе: придерживайтесь необходимости завтракать, обедать и ужинать. Другими словами, есть не менее трех раз в сутки и, по возможности, в одно и то же время. В промежутках между этими приемами пищи можно еще и слегка «перекусить». Не будет большего греха, если между завтраком и обедом вы съедите, например, яблоко или выпьете стакан молока с бубликом.

Третье: знайте меру в еде и поднимайтесь из-за стола с легким чувством голода.

Четвертое: из двух больших желаний – спать и есть – всегда выбирайте первое. Отдохните немного и только потом принимайтесь за еду. Когда организм переутомился и хочет спать, то устали не только мозг и мышцы, но и желудок.

Пятое: пища должна быть свежей. Из всех способов кулинарной обработки предпочитайте, по возможности, самую простую варку. Меньше ешьте жареного, копченого или печеного. Фрукты и овощи лучше есть сырыми. Перед употреблением их следует опустить на несколько секунд в кипяток, чтобы погибли различные микроорганизмы. Если овощи выращены на своем огороде без химических удобрений и опрыскиваний, их моют теплой водой. Особенно опасны овощи и фрукты, содержащие нитраты и нитриты, разрушающие витамины, ферменты и вызывающие образование и рост опухолей и мутации.

Шестое: пейте побольше жидкости, но не спеша! Употребляйте соль, но в небольших дозах.

Седьмое: не питайтесь тем, что не рекомендует врач, которому вы доверяете.

И не зря древние говорили, что «человек—есть то, что он ест». Все, что мы из себя представляем – наш внешний вид, состояние кожи, волос и т.д.,- обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Рационально питаться – значит обеспечить свой организм здоровьем на долгие годы, а телу подарить красоту и стройность.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

7 Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей

Исследования показали, что у занимающихся физической культурой молодых людей даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки промышленных городов повышается общий уровень физического развития, адаптационные возможности, позволяющие преодолевать негативные влияния окружающей среды.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет устранять дисгармонию между развитием мышечной массы и размером сердца.

Люди, которые хотят сохранить и укрепить свое здоровье, стремятся улучшить и поддерживать хорошую физическую форму.

Самое простое определение понятия “хорошая физическая форма” – это способность не испытывать усталость и утомление от повседневных забот. Человек, находящийся “в форме”, меньше болеет, свежо выглядит и хорошо себя чувствует. Миллионы людей, занимающиеся физкультурой, ощутили на себе, как укрепляется их здоровье, улучшается цвет лица, осанка, фигура. Регулярные и правильные занятия спортом не только положительно влияют на самочувствие и внешний вид, но и предупреждают развитие хронических болезней, увеличивают продолжительность жизни, усиливают сопротивляемость организма, укрепляют физическую силу и избавляют от депрессий и утомляемости.

Из чего складывается хорошая физическая форма. Это сочетание компонентов. Пять слагаемых успеха:

Выносливость. Ее обеспечивает здоровое сердце. Лучшие для сердца упражнения – те, при которых организм потребляет много кислорода. Ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание или аэробика повышают выносливость организма.

Ловкость. Человек в хорошей форме должен уметь координировать свои движения и иметь быструю реакцию.

Мышечная сила. Сильные мускулы делают фигуру более привлекательной. При выполнении силовых (анаэробных упражнений)

организму не требуется дополнительного кислорода. Плавание и велосипедный спорт сочетают в себе как анаэробные, так и аэробные упражнения. Поднятие тяжестей – это одно из анаэробных или силовых упражнений в чистом виде.

Мышечная выносливость. Повторяющиеся движения, например, при езде на велосипеде или накачке шины ножным насосом, приучат ваши мускулы интенсивно работать, не уставая. Четырехглавая мышца бедра и бицепсы на руках, нуждаются в медленных ритмичных упражнениях, чтобы улучшилась их способность к продолжительной работе.

Гибкость. Сильные, здоровые эластичные мышцы помогают сохранить подвижность в пожилом возрасте. Не обязательно быть гимнастом, чтобы развить гибкость тела. Здесь помогут занятия бадминтоном, танцами и лыжами.

Тем же, кто находится в хорошей форме, но никогда не занимался спортом тоже нужно прилагать определенные усилия.

И работа по дому, и работа в саду, и полировка автомобиля, и ходьба по лестнице, и пешие прогулки играют важную роль в поддержании хорошей формы. Но при этом не забудьте, что необходимо:

- энергичнее дышать;
- поднимать и двигать тяжести;
- распрямляться и наклоняться;
- непрерывно в течение хотя бы 20 минут делать упражнения.

Даже если вы уверены, что ежедневные заботы дают вам всю необходимую физическую нагрузку, они, скорее всего, не приносят вам той радости, которую ощущает человек, занимающийся спортом. Не занимаясь физкультурой и ограничиваясь лишь службой и работой по дому, в пожилом возрасте вы рискуете превратиться в малоподвижного человека. Нет никакой необходимости становиться рабом физкультуры и спорта, лишь 20 минут интенсивной физической нагрузки 3 раза в неделю вполне достаточно, чтобы надолго сохранить здоровье и привлекательность!

Люди часто придумывают любые отговорки, лишь бы увильнуть от физических нагрузок. Вот некоторые из них:

- У меня нет времени. Всего лишь по 20 минут занятий 3 раза в неделю заметно улучшат вашу физическую форму.

- Я слишком устал. Физические упражнения помогут вам расслабиться и улучшат сон.

- Я слишком стар, чтобы начинать сейчас. Никогда не бывает слишком поздно начать заниматься физкультурой. А если в течение многих лет вы вели малоподвижный образ жизни, результатов вы добьетесь очень быстро.

- Я слишком толстый. Сочетая эффективные аэробные упражнения со здоровой диетой, ограничивающей потребление жиров и сахара, вы почти наверняка похудеете.

- Я плохо выгляжу в лосинах. Не беспокойтесь, разумные физкультурники одеваются так, чтобы было удобно, а не модно.

Аэробика — все те упражнения, которые заставляют вас пыhtеть и потеть, а ваше сердце быстрее качать кровь, — безусловно, позволяет снизить

риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и сохранить хорошую физическую форму.

Упражнения на преодоление сопротивления отличаются от других видов физических упражнений. Если вы сможете сочетать два вида упражнений, то сможете дополнить процесс восстановления организма в ночное время сохранением хорошей физической формы.

Физические упражнения позволяют улучшить ваше душевное здоровье.

А также физические упражнения:

*Повышают мыслительные способности.

Если вы обеспечиваете свою печень необходимым «топливом», физические упражнения помогут улучшить кровоток в организме и кровоснабжение мозга. В результате у вас повысится быстрота реакций и способность сосредоточиться, вырастет творческий потенциал, улучшится душевное здоровье.

*Замедляют процесс старения мозга.

В ходе недавних исследований ученые обнаружили, что регулярные прогулки помогают преодолеть снижение умственных способностей у женщин старше 65 лет. Чем дольше и чаще они гуляли, тем дольше сохраняли остроту ума. Самое удивительное, что большинство людей начинают ощущать на себе благотворное воздействие физических упражнений уже через пару месяцев регулярных занятий три раза в неделю, даже если эти занятия были не очень интенсивными.

*Останавливают развитие стресса.

Физические упражнения — это отличный способ уменьшить беспокойство и тревогу. Вы освобождаетесь от них, независимо от того, какие упражнения выполняете. Делая упражнения на преодоление сопротивления, вы заметите, как беспокойство постепенно уходит, и почувствуете себя спокойнее. Процесс напряжения и расслабления мышц снижает количество стрессовых гормонов и одновременно способствует восстановлению вашего организма. Медитативные упражнения, в частности йога, позволяют вам сосредоточиться и успокоиться.

*Приносят удовольствие.

Любые физические упражнения повышают уровень гормонов, отвечающих за «хорошее самочувствие», — серотонина, дофамина и эндорфинов — естественных болеутоляющих нашего организма.

Исследования, проведенные в Англии, показали, что у 83% людей с душевными расстройствами улучшается состояние и снижается уровень тревоги благодаря физическим упражнениям. Любой человек, страдающий от легкой или умеренной депрессии, почувствует благотворное воздействие физических упражнений уже через 16 недель, причем результат будет столь же эффективным, как при приеме антидепрессантов, таких как сероксат и прозак, но при этом не будет побочных эффектов, возникающих при приеме этих лекарственных средств.

*Улучшают сексуальную жизнь.

Не только потому, что, делая упражнения, вы обретаете хорошую физическую форму и становитесь более привлекательной, но и потому, что при этом вырабатываются гормоны, влияющие на вашу способность получать удовольствие от секса. Многие люди, принимающие антидепрессанты, становятся импотентами и теряют способность наслаждаться этой стороной человеческой жизни. Гораздо лучше следовать принципам медовой диеты и максимально использовать свои внутренние ресурсы.

*Способствуют выводу токсинов из организма.

Физические упражнения — наиболее эффективный способ избавить свой организм от токсинов, образующихся в результате стрессов, плохого питания и, возможно, приема слишком большого количества алкоголя. Они действуют как естественный антиоксидант, очищая наш организм от последствий далеко не идеального образа жизни.

*Улучшают структуру сна.

Все знают, насколько важен сон. Физические упражнения позволяют сократить продолжительность быстрого сна (сна с быстрым движением глаз) и за счет этого увеличить продолжительность медленноволнового сна — фазы сна, когда наш организм занимается восстановлением всех органов и систем за счет сжигания запасов жира. Во время фазы быстрого сна организм прекращает выработку серотонина, что может привести к депрессии.

*Способствуют повышению вашей самооценки.

Если вы обретете хорошую физическую форму, станете сильнее и стройнее, это положительно скажется и на вашей самооценке. В ходе недавнего эксперимента были исследованы две группы подростков: активно занимающихся спортом и не занимающихся спортом совсем. У первых была значительно более высокая самооценка по сравнению с теми, кто норовит завалиться на диван и смотреть телевизор.

*Снижают необходимость выработки вредных гормонов

Когда вы испытываете шок, кортизон обеспечивает поступление глюкозы из окружающих клеток в клетки мозга, именно поэтому вы помните эти события. Память о них живет, потому что в тот момент клетка получила дополнительное «топливо». Выработка кортизона необходима в моменты реального кризиса, но, если она происходит постоянно вследствие недостаточного обеспечения печени необходимым «топливом», это начинает разрушать клетки мозга. Слишком частые колебания уровня глюкозы в крови приводят к снижению познавательных способностей: память начинает подводить, а реакция на любые раздражители заметно снижается.

Интенсивная выработка кортизона разрушает клетки мозга. Теперь мы точно знаем, что депрессия неразрывно связана с избытком кортизона.

И помните, чтобы избежать чрезмерного выброса кортизона и других вредных гормонов, вырабатываемых корой надпочечников, следует всегда обеспечивать печень необходимым «топливом»!

Мы все хотим чувствовать себя хорошо. И достичь этого в наших силах. В жизни у каждого из нас могут быть и беды, и эмоциональные травмы, которые необходимо выдержать, но мы можем в значительной степени помочь

себе преодолеть все кризисы, если будем чутко прислушиваться к потребностям нашего организма...

Очень важно следить за осанкой, ведь здоровая спина устойчива и гибка, обладает сильными мышцами и связками. Основы хорошей осанки:

- Держите голову прямо, не напрягайте мышцы шеи;
- Разверните плечи, дайте простор грудной клетке, не сутультесь;
- Слегка втяните мышцы верхней части живота, таз чуть-чуть выдвинете вперед, не задерживайте дыхание;
- Равномерно распределите вес на обе ступни, причем чуть больше веса должно приходиться на ступни и пальцы.

Если Вам сложно держать правильную осанку, можете воспользоваться правилом, которые часто применяют танцоры: представьте, что Вы с ног до головы обтянуты эластичной тканью.

Если Вам приходится долгое время сидеть за столом и компьютером, важно принять правильную позу и по возможности выбрать удобный стул. Высота и угол наклона спинки стула должны регулироваться, лучше всего для сидячей работы подходит крутящийся стул с твердой спинкой.

Есть ряд правил, соблюдая которые можно сохранить хорошую осанку, даже долгое время работая за компьютером:

- верхняя граница экрана компьютера должна находиться на уровне глаз;
- работая с клавиатурой, необходимо сидеть достаточно близко, до нее должно быть легко дотянуться;
- нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула;
- ноги должны доставать до пола.

Также важно уметь правильно нагибаться и поднимать тяжести, чтобы уберечь спину от перенапряжения. Если Вы возвращаетесь из магазина с множеством покупок, старайтесь равномерно разделить их по пакетам и несите их в обеих руках. За рулем сдвиньте кресло так, чтобы без напряжения доставать до педалей и чтобы ваша спина имела хорошую опору. Не поднимайте слишком тяжелые предметы. При поднятии ящиков и коробок распрямляйтесь, напрягая мышцы ног и держа спину прямо.

Важно достичь той физической формы, которая соответствует Вашему образу жизни и возрасту. Лучше даже небольшая физическая нагрузка, чем ее отсутствие, поэтому нет необходимости проводить всё свое свободное время в спортзале. Можно заняться бегом, небыстрой ездой на велосипеде, пешими прогулками или заменить лифт поднятиями по лестнице. Даже 20 минут упражнений, выполняемых 3 раза в неделю, достаточно для поддержки хорошей физической формы.

Упражнения для людей, ведущих малоподвижный образ жизни:

-Ходьба по лестнице (желательно через 2 ступени); пешие прогулки; танцы; мойка машины или окон; наклоны; плавание.

8 Гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи, закаливание

Гигиена, а также естественные условия внешней среды (воздействие солнечных лучей, воздуха, воды) являются средствами физического воспитания. Физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочего, но должна включать и общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха.

Гигиенические положения занимают столь большое значение потому, что без них невозможно выполнить основные задачи по всестороннему и гармоничному развитию людей, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности.

В гигиенических исследованиях применяют методы физико-химического изучения внешней среды (воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, строительных материалов, предметов одежды и обуви), бактериологические, биохимические и клинические, демографические исследования с использованием методов санитарной статистики.

В ходе развития гигиены сформировался ряд гигиенических дисциплин: *личная гигиена, общественная гигиена, гигиена труда, социальная гигиена, гигиена детей и подростков, гигиена физической культуры и спорта и др.*

Личная и общественная гигиена — это правила, которые должны соблюдать люди при уходе за своим телом и при общении друг с другом, в общественных местах.

Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, долголетие, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний, отказ от вредных привычек, разрушающих здоровье.

Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, за зубами, за волосами, гигиена одежды и обуви.

Уход за кожей. Кожа тела человека выполняет разнообразные функции: защищает организм от механических повреждений и избытка солнечного света, препятствует проникновению микробов, потере воды, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ. Многочисленные нервные окончания делают кожу одним из важнейших органов чувств. Важно содержать кожу в чистоте. Загрязнение кожи неодинаково на различных участках. Кожа рук, ног, половых органов загрязняется больше, поэтому надо принимать душ ежедневно, утром и вечером, руки следует мыть с мылом несколько раз в день, а перед едой и после посещения туалета делать это просто необходимо.

Потовые железы регулируют теплообмен человека. Один из видов потовых желез (апокринные железы) выделяет пахучие вещества, определяющие индивидуальный запах человека. Если мыться нерегулярно, то продукты разложения, скапливаясь на коже, издадут резкий неприятный запах.

Ножные ванны очищают кожу ног, снимают усталость и улучшают кровообращение, с целью профилактики грибковых заболеваний 2—3 раза в неделю рекомендуется протирать кожу ног специальным лосьоном или же столовым уксусом. Целесообразно также использовать различные специальные смягчающие кремы и гели, которые значительно улучшают состояние кожи ног.

Уход за полостью рта позволяет сохранить зубы в здоровом состоянии. Когда он недостаточен, могут развиваться болезни зубов, в том числе и кариес. Основная причина его возникновения — разрушающее действие микроорганизмов зубного налета на эмаль. Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов. Чистить их необходимо после завтрака и особенно тщательно (не менее 3 минут) после ужина, полоскать рот после любого приема пищи. Пользоваться следует щеткой с искусственной щетиной.

Не реже 2 раз в год необходимо посещать врача-стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их водой с уксусом или лимоном, отваром ромашки или крапивы. Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьем. Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером. Для расчесывания волос целесообразно использовать щетку с натуральной щетиной, при усиленном выпадении волос лучше пользоваться редким гребнем. Стрижка волос также является необходимым условием ухода за волосами.

Ношение тяжелых или тесных головных уборов оказывает давление на кожу и затрудняет доступ воздуха к волосам, что может спровоцировать выпадение волос. Под действием солнца, ветра, морской воды, пыли и т.п. волосы становятся тусклыми, хрупкими, изменяют цвет. Холод также отрицательно сказывается на состоянии волос, поэтому в холодное время года следует носить правильно подобранный головной убор. Сильное натягивание, перекручивание, а также постоянно тугое переплетение волос может привести к их ломкости и выпадению.

Одежда должна соответствовать погодным условиям, характеру работы, иметь покрой, не затрудняющий кровообращение и дыхание (т.е. должна быть достаточно свободной), легко очищаться от пыли и грязи.

Головные уборы также должны отвечать гигиеническим требованиям: быть легкими и не быть тесными, чтобы не нарушать кровообращения головы. Для холодного времени оптимальны головные уборы из натурального меха, а для летнего периода — из легких, светлых и малотеплопроводных материалов.

Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи: она не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает хорошую вентиляцию стопы. Покрой обуви должен полностью учитывать анатомо-физиологические особенности стопы. Подростки любят носить кроссовки, однако им необходимо знать, что, **так как кроссовки предназначены для определенного вида спорта, их нельзя носить целый день.**

Касаться своего лица руками можно только во время умывания.

Гигиена труда. Тесно связана с научной организацией труда.

Гигиена социальная, гигиена населённых мест, отрасль гигиены, изучающая влияние на организм человека природных и социальных факторов в условиях населённых мест и разрабатывающая гигиенические нормативы и санитарные мероприятия для создания наиболее благоприятных условий жизни в населённых местах.

Гигиена детей и подростков, отрасль гигиены, изучающая влияние различных факторов внешней среды на организм детей и разрабатывающая гигиенические требования к окружающей ребенка среде и ее нормативы с целью создания полноценных гигиенических условий жизни, обеспечивающих физическое и умственно полноценное развитие детей.

Гигиена физической культуры и спорта, изучающая взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой, играет важную роль в процессе физического воспитания. Гигиенические положения, нормы и правила широко используются в физкультурном движении.

Гигиена физической культуры и спорта включает разделы: личная гигиена, закаливание, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями, вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

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. Эти болезни имеют широкое распространение, и их удельный вес в общей заболеваемости составляет 20 – 40%. *Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2 – 5 раз*, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Гигиенические основы закаливания:

➡ Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте; однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм.

➡ Предварительно следует обязательно посоветоваться с врачом; он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку.

➡ *При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя.*

➡ В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

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

- систематичность; постепенность; учёт индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм; активный режим, сочетание общих и местных процедур; самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного (ежедневного) на протяжении всего года выполнения закаливающих процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретённых защитных

реакций. *Обычно через 2 – 3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.*

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур — обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов.

При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности организма (возраст, состояние здоровья).

Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, — только к теплу.

Эффективность закаливания увеличивается, если его проводить при активном режиме, т. е. если выполнять во время процедур физические упражнения или какую либо мышечную работу. Особенно высокая степень устойчивости организма была отмечена у лиц, применяющих закаливание в сочетании с физическими упражнениями, которые выполнялись при резко меняющихся температурных условиях. Поэтому занятия такими видами спорта, как *плавание, лыжный и конькобежный спорт, лёгкая атлетика, альпинизм и туризм, дают высокий закаливающий эффект.*

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 общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела — ступни, горло, шею. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. *Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и др.* Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

9 Правильное сексуальное поведение

Еще в 1977 году Всемирная Организация Здравоохранения сформулировала понятие сексуального здоровья как комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих его личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

Нынешнее поколение более раскрепощенное и свободное, что свидетельствует о демократизации жизни, но при этом больше внимания необходимо уделять сексуальной культуре. Под сексуальной культурой подразумевают умение приносить себе и партнеру физическое удовлетворение на наиболее высоком уровне, избегая при этом неудобств и неприятных последствий (сексуальных травм, нежеланной беременности и др.). Сексуальная культура неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, которая, с одной стороны, выражает и обобщает, а с другой стороны, регламентирует и координирует существующее многообразие сексуальных проявлений человека. Ребенок, рожденный на свет, должен быть желанным и иметь здоровых родителей. Родительская жестокость, как и доброта, продолжается в детях, поэтому морально-половое воспитание должно быть непрерывным и грамотным. Обиженный ребенок, действием или словом еще в утробе матери, запоминает негатив от своего присутствия в жизни молодых людей и рождается с чувством вины или ущербности, что влияет на формирование жестокого характера ребенка, который делает ее скрытной и упрямой.

Как и любая культура, сексуальная культура формируется, то есть предусматривает воспитание, обучение и образование. Важно обучить молодое поколение взаимному уважению между девушками и юношами, правильному пользованию средствами контрацепции.

Вопрос морально-полового воспитания - дело государства, за него отвечает все общество. Перед ним поставлено задание - воспитать нового человека, патриота, гражданина, который бы гармонично объединял бы в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Сексуальная культура - это сумма многих слагаемых. Важным ее элементом является эмоциональное богатство личности. Человек высокой культуры умеет придавать своему чувству разные оттенки, нюансы, способен находить различные возвышенные приемы для выражения любви.

Отрицание сексуальной культуры или пренебрежительное отношение к ней ведёт к непредсказуемым последствиям. Особую опасность представляют инфекции, передающиеся половым путём.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, на земном шаре каждый шестой житель (около 1 миллиарда человек) страдает какой-либо из болезней, передающейся половым путём. А этих болезней немало. Наряду с наиболее опасными — сифилисом и гонореей — существует ещё около 20 болезней, которые могут передаваться половым путём: трихомониаз, уреаплазмоз, хламидиоз, микоплазмоз, мочеполовой кандидоз,

генитальный герпес, остроконечные кондиломы, генитальный контагиозный моллюск, гепатит В, С, цитомегаловирусная инфекция и др. При половых контактах возможно также заражение такими болезнями, как чесотка и лобковый педикулёз (вшивость).

Для Беларуси проблема с заболеваемостью инфекциями, передающимися половым путём, также очень актуальна. За последние 10 лет заболеваемость сифилисом в стране выросла в 150 раз!

Самым грозным заболеванием является ВИЧ-инфекция, одним из основных путей передачи, которой также является половой. ВИЧ, попав в организм человека, со временем разрушает клетки иммунной системы и приводит к развитию синдрома приобретённого иммунодефицита (СПИД). Существующие методы лечения позволяют лишь замедлить развитие болезни.

Меры профилактики и защиты от ИППП.

- Сократить до минимума число сексуальных партнёров.
- Избегать случайных половых контактов.
- Применять при половых связях средства индивидуальной защиты от ИППП и СПИДа.
- Использовать экстренную профилактику в кожно-венерологическом диспансере в случае непредвиденного незащищённого полового акта со случайным партнёром.
- Не употреблять наркотики, так как вирус может попасть не только в шприц или иглу, но и в сам наркотик при его приготовлении.
- Не принимать антибиотики и другие противомикробные препараты внутрь в качестве средств профилактики ИППП, так как это приводит к развитию кандидоза (молочницы), но от заражения не защищает.
- Обращаться к врачу для проведения обследования при малейших подозрениях и сомнениях.
- Соблюдать правила личной гигиены при проведении маникюра, педикюра и других манипуляций, связанных с возможным повреждением кожи и слизистых оболочек.
- Обладать определённым уровнем знаний, умений и навыков и применять их в необходимых случаях для защиты себя и своего партнёра от ИППП и ВИЧ-инфекции.
- Вести здоровый образ жизни!

Человек — наипрекраснейшее и сложное творение Вселенной, гармонично соединённое с природой, ориентированное на программу любви. Каждая цепочка этой взаимосвязи является очень нежным, хрупким механизмом, регулирующим себя. Мы подвержены риску впитывать на клеточном уровне всю информацию окружающего нас пространства удручающей действительности. Усталость, вялость, сонливость, депрессия, раздражение, приступы агрессии — это следствие общения с внешним миром, качество которого зависит от нас с вами.

Вам доводилось видеть, как начинают лучиться счастьем глаза от признания в любви, как разглаживается кожа на лице и сами собой уходят унылые линии опущенных уголков губ? Посмотрите, как легка походка таких

людей! И куда только исчезают лишние килограммы? Не надо, защищаться, человек открыт миру, мчится быстрее ветра навстречу своей половинке, которая ждёт его дома.

Один внимательный взгляд, заботливое и бережное отношение супругов друг к другу даже в зрелом возрасте творят чудеса!

Любви под силу исцелить любое заболевание души и тела. Она распрямляет плечи, поднимает голову, ставит на ноги, вдыхает мудрость и дарит необыкновенную палитру волшебных красок, которыми хочется прикоснуться ко всему миру и наполнить его дыханием музыки! Она гасит раздражение и корректирует разыгравшееся из-за неудовлетворения жизнью давление. Любовь продлевает жизнь и щедро дарит клеткам организма эликсир молодости и крепкого здоровья.

Помните! Ваше здоровье и здоровье близких вам людей зависит от вашего ответственного поведения!

10 Психоэмоциональное состояние

От психики человека, от его самосознания во многом зависит и его здоровье. Психические факторы могут поддерживать здоровье или, напротив, вести к психосоматическим заболеваниям.

В энциклопедическом словаре медицинских терминов стресс определяется как - (англ. stress напряжение; синоним стресс-реакция) - неспецифическая реакция организма, развивающаяся под влиянием различных интенсивных или новых воздействий (боли, холода, чрезмерной физической нагрузки, психической травмы и др.). Впервые описана канадским патологом Селье (Н. Selye), который обозначил ее как общий адаптационный синдром, что указывает на важную роль стресса в развитии адаптации организма к широкому спектру факторов внешней и внутренней среды. Стресс сформировался в процессе эволюции именно как звено адаптации.

В Википедии - стресс (от stress - давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Периодические, умеренные по силе стрессы необходимы для нормального существования организма, без них человек страдает от скуки и испытывает неудовлетворенность жизнью. В этом смысле искусство жить состоит не в том, чтобы избегать стрессов или защищаться от них, а в том, чтобы подбирать себе приемлемый уровень стресса, а также управлять ответными реакциями своего организма на воздействия окружающей среды. «Человек умирает не от болезней, а от тайного решения не оказывать им сопротивления».

Предложено разделять стрессы на мобилизующие (аустрессы) и вредоносные (дистрессы), так называемые, «положительные» и «отрицательные». «Положительный» стресс (вроде, выигрыша в миллион

долларов или внезапно объявившегося престарелого родственника – нефтяного магната) ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, разумеется, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует. В то же время «отрицательный» стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье. Что же можно считать признаками самого настоящего и губительного для нашего бесценного здоровья стресса? Есть несколько основных симптомов стресса:

- ✓ рассеянность,
- ✓ повышенная возбудимость,
- ✓ постоянная усталость, пропажа сна и аппетита,
- ✓ ухудшение памяти,
- ✓ иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка,
- ✓ полное отсутствие источников радости.

Если Вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, значит надо срочно вытаскивать себя за уши из этого болота.

В медицине для снятия нервного напряжения используются различные лекарственные препараты. Но гораздо безопаснее и эффективнее другой путь— вести здоровый образ жизни. Можно в достаточной мере избежать нежелательных последствий стресса, включив в распорядок дня посильные физические упражнения. В результате различных исследований доказано, что регулярные физические упражнения служат хорошим естественным транквилизатором, особенно для слишком возбудимых людей. Во время занятий затрачивается энергия, которая как бы «забирает» и отрицательные эмоции, в организме отмечаются положительные биохимические сдвиги.

Американские эксперты по стрессу Сандра Гремлинг и Стилен Луэрбах отмечают: «Если в ситуации заключено нечто, являющееся, *по вашему мнению*, потенциальной угрозой для вашего достоинства или физиологического благополучия, то вы, столкнувшись с этой ситуацией, наверняка испытаете тревогу и стресс». Ключевыми словами здесь являются «по вашему мнению», ибо, сколько существует людей на Земле, столько будет и мнений, а значит, тревога и стресс вызываются не внешними факторами, а вашим мнением об этих факторах.

Л. Н. Толстой писал:

«Наша жизнь бывает хороша или дурна от того, каковы наши мысли».

Думая так или иначе, человек создает для себя определенную атмосферу, которая во многом определяет и его действия, и поведение в жизни.

Учеными установлено, что можно помогать себе мыслью и путем самовнушения. К сожалению, многие не умеют пользоваться такими воздействиями, а многие не хотят, потому что не верят в их реальность.

Светлые и добрые, завистливые и злобные мысли никогда бесследно не проходят. Добрые мысли оказывают благотворное влияние, а злые — приносят вред. Мысль может ранить человека, а может и исцелить, утешить.

Следует сказать и о том, что люди могут являться и творцом своих бесконечных волнений, тревог, что поддерживает постоянное возбуждение.

Раздражение является самым распространенным поглотителем *психической энергии* человека. Образно говоря, в состоянии раздражения организм человека выделяет «яд», который начинает интенсивно поглощать его психическую энергию и даже энергию окружающих его людей. Такой человек становится беззащитным перед наступлением болезни.

Е. И. Рерих в одном из писем предупреждала:

«Следует постоянно думать и понимать о губительности раздражения. Конечно, каждый волен уничтожать себя, но преступно сеять эту страшную заразу».

Раздражительность часто появляется у людей, имеющих вредные привычки.

Для поддержки равновесного состояния своей психики, а, следовательно, своего здоровья, человек должен обязательно научиться владеть собой, своими эмоциями, своим настроением, или, как говорили мудрые китайцы, «держат сердце в груди».

В гневе, раздражении человек считает себя сильным, а ведь раздражительность не что иное, как слабоволие.

Наш разум влияет на наше сознание, настроение, эмоции. Гоните прочь негативные мрачные мысли. Положительный настрой - источник добрых эмоций. А мудрая улыбка - это генератор созидательной энергии. Ничто не ценится так дорого и не стоит так дешево, как искренняя, располагающая улыбка.

Ещё один секрет истинного здоровья - смех! Смех - сильнодействующее лекарство, помогающее снять боль и исцелиться от многих болезней. Он улучшает дыхание, является прекрасным упражнением для лёгких и сердца, производит массаж живота и способствует работе кишечника. Смех стимулирует иммунную систему. При этом вырабатываются эндорфины - «гормоны счастья». Они омолаживают и оздоравливают организм, являются природными антидепрессантами. В жизни всегда есть что-то хорошее, на что можно опереться в трудную минуту.

Римский философ Сенека писал: «Надо уметь с достоинством переносить то, чего не можешь изменить». Итак, пора перестать беспокоиться и начать жить заново, с новыми силами.

Всякое живое существо нуждается в отдыхе - человек, животное и даже земля. Так задумано природой. Мы несёмся по жизни в бешеном темпе, не думая о том, что пора передохнуть, остановиться хоть на минуту. У нас нет времени полюбоваться закатом солнца в летний вечер, вдохнуть полной грудью аромат цветущей вишни, прислушаться к птичьим голосам. Напряжение одного дня переходит в следующий день - и так бесконечно. В конце XX века появился даже новый диагноз - «синдром хронической усталости». Тревожные, беспокойные, нервные люди живут или прошлым (пережёвывают прошлые обиды), или будущим (строят несбыточные планы). Сегодняшний же день во всей его неповторимости и красоте проходит мимо.

Чтобы восстановить свои силы, необходимо делать регулярные короткие перерывы во время рабочего дня (по 10-15 минут). Это даст отдых мозгу, телу и повысит работоспособность. Хотя бы один день в неделю посвятите общению с природой. Солнце - великий генератор жизненной энергии. На берегу реки или озера, в тени дубрав гаснут обиды, амбиции, в душу входят гармония с миром и самим собой. Занятие любимым делом, творчеством прекрасно лечит любые душевные кризисы, депрессию. Полезно также научиться приёмам нервно-мышечной релаксации, медитации.

Ещё один закон психического здоровья - любовь (в общечеловеческом понятии этого слова).

Это самая могущественная сила во Вселенной, так как она - основа жизни. Без любви жизнь теряет смысл и человек впадает в депрессию. Любви противостоят злость, зависть, ненависть, эгоизм, которые являются причиной выработки токсических веществ, разрушающих наш организм. Любите мир во всей его красоте, своих близких и, прежде всего, себя. Многие люди заболевают только потому, что чувствуют себя никому не нужными, испытывают трудности в интимных отношениях. Замечено, что подобные состояния часто приводят к возникновению онкологических заболеваний. Но любовь доступна каждому из нас. И есть один надёжный секрет: чтобы добиться любви, нужно дарить любовь.

Итак, начните свой собственный путь в страну здоровья. Смахните с лица пыль уныния! Улыбнитесь себе и людям! Вдохните солнечной энергии! Выдохните неприязнь и озабоченность! Шагайте по тропам жизни смело и уверенно!

11 Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, употребления наркотиков

Большую опасность для здоровья человека представляют суррогаты счастья: курение, пьянство, наркотики, сексуальные излишества, азартные игры и прочие источники фальшивого "легкого счастья", которые предполагают получение удовольствия без труда души и тела. Поиск легкого счастья быстро приводит к болезни. Бывает так, что люди, пытаясь освободиться от угрызений совести, прибегают к способам её нейтрализации алкоголем или средствами психотерапии. Либеральные психологи даже говорят о необходимости избавляться от "комплекса совести". Это совершенно недопустимо для здравомыслящего человека, так как избавляться следует не от совести, а от суррогатов.

Что ты вдыхаешь с дымом?

Сигаретный дым содержит более 4000 различных химических соединений, большинство из которых в разной степени ядовиты. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и запускают в них онкологический процесс. То есть, являются канцерогенами, по сравнению с которыми никотин, капля которого действительно способна убить лошадь – не слишком опасное вещество.

Алкогольные напитки состоят всего лишь из двух компонентов: этиловый спирт и вода. Для повышения привлекательности в некоторые напитки добавляют красители, ароматизаторы, сахар, углекислый газ. Большого значения они не имеют, потому что алкоголь употребляют исключительно ради эффекта, производимого спиртом на организм. Главное, что отличает одни алкогольные напитки от других, – это концентрация этилового спирта

Из этилового спирта, который пьют, производят порох, пластмассы, синтетический каучук, ацетон, уксусную кислоту, хлораль и многие другие соединения. Он используется как прекрасный растворитель и в качестве топлива для двигателей внутреннего сгорания и реактивных двигателей. Получают этанол несколькими способами, в том числе:

- 1) из газа этилена при соединении с водой;
- 2) из хлорэтила при взаимодействии со щелочью;
- 3) из древесины (целлюлозы) путем соединения с водой в присутствии катализаторов;
- 4) из растительных продуктов, содержащих крахмал (картофель и другие овощи, хлебные злаки) и из фруктов и ягод, содержащих сахар.

Чтобы повысить концентрацию спирта применяют перегонку, это ремесло прекрасно освоено у нас в деревнях. И не важно из чего делают спирт: из картофеля и этилена, из винограда и древесины, из бананов и хлорэтила, получают одно и то же вещество с формулой C_2H_5OH . В Англии проводилось специальное сравнительное исследование токсичности для животных и человека пищевого спирта и спирта, применяющегося в промышленности. Разницы выявлено не было.

Не существует и безвредных наркотиков, все они токсично действуют на мозг, истощают психику, нервную систему, приводят к физической и психической зависимости.

Понять, что такое наркотики, крайне важно для осознания вреда, вызываемого их потреблением. Согласно определению Бюро ООН по вопросам борьбы с организованной преступностью и незаконным оборотом наркотиков (UNODC), психоактивное вещество представляет собой вещество, принимаемое людьми для изменения способа восприятия реалий, образа мышления или поведения.

UNODC и другие экспертные организации считают «наркотиками» все психоактивные вещества, включая алкоголь, табак, летучие вещества и медицинские препараты, используемые без медицинского наблюдения для изменения способа восприятия реалий, образа мышления или поведения с единственной целью «получить удовольствие». Таким образом, понятие «профилактика наркомании» включает в себя все усилия по уменьшению опасности, связанной с неправильным использованием этих веществ. Исходя из этих определений, термины наркомания и профилактика наркомании обычно используются наравне с понятиями злоупотребление психоактивными веществами и профилактика злоупотребления психоактивными веществами.

Зачем бороться со злоупотреблением наркотиками/наркоманией?

Усилия по профилактике наркомании в настоящее время необходимы более чем когда-либо, ведь используемые в наши дни вещества оказывают во много раз более сильное действие, чем наркотики, применявшиеся раньше. Кроме того, использование психоактивных веществ в рамках организованной общественной деятельности (например, для целительства, в религиозных или церемониальных целях) открыло путь безудержному росту потребления наркотиков в окружающем мире в нарушение общественных договоров, которое к тому же поощряется развитым и отчасти криминальным промышленным комплексом, производящим и распространяющим наркотики с единственной целью – получить прибыль. Сила воздействия, доступность и деструктивный потенциал наркотиков, используемых в наше время исключительно для развлекательных целей – новое явление, влияние которого усиливается другими относительно новыми факторами, такими как создание шприца для подкожных инъекций и появление ВИЧ-инфекции/СПИДа. Наркомания стала глобальной проблемой, в равной мере влияющей как на развитые, так и на развивающиеся страны. Кроме того, в течение последних примерно двадцати лет в странах по всему миру наблюдается вызывающее тревогу распространение злоупотребления психоактивными веществами/наркомании среди молодежи.

Злоупотребление наркотиками приносит вред, как отдельным людям, так и обществу в целом. Вредное воздействие на физическое здоровье, начиная от небольших нарушений, таких как проблемы с пищеварением или респираторные инфекции до потенциально смертельных заболеваний, таких как СПИД, гепатит С и различные виды рака. Согласно сведениям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2020 году от болезней, связанных с

курением, умрет больше людей, чем от какого-либо конкретного заболевания. Многие психоактивные вещества вызывают сильную зависимость (физиологическую, психологическую или обе эти формы), что делает борьбу с наркотиками сложной и болезненной.

Поскольку психоактивные вещества влияют на функционирование мозга и изменяют способ его реагирования на внешние воздействия, вредный психологический эффект от злоупотребления этими веществами включает в себя искаженное восприятие действительности; спутанное и неупорядоченное мышление; ощущение непобедимости, паранойю, потерю контроля, гнев, безнадежность и депрессию; и контрпродуктивное и/или саморазрушающее поведение.

Негативное влияние злоупотребления психоактивными веществами на общество включает в себя потери, связанные с неиспользованными возможностями и способностями человека, все виды криминальной деятельности, связанной с наркотиками, и соответствующие убытки, а также расходы на медицинские и социальные услуги, необходимые для наркоманов и лиц, ставших их жертвами.

Одним из наиболее важных аспектов наркомании в настоящее время является связь между употреблением наркотиков и ВИЧ-инфекцией/СПИДом. Наркомания приводит к распространению ВИЧ-инфекции в различных частях земного шара. Причины этого представлены ниже:

Попадание вируса, вызывающего СПИД, непосредственно в кровяное русло – самый опасный способ передачи ВИЧ-инфекции, гораздо более опасный, чем половой путь. Поскольку потребители инъекционных наркотиков часто объединены в сообщества и обычно пользуются общими шприцами, распространение ВИЧ-инфекции в таких сообществах происходит особенно быстрыми темпами.

Наркоманы, независимо от того, потребляют ли они инъекционные или другие наркотики, в гораздо большей степени, чем другие слои населения вовлечены в секс-индустрию по принципу «секс за наркотики» и/или «секс за деньги» и могут передавать инфекцию своим не употребляющим наркотики партнерам, а также детям.

Наркотики, действующие на психику человека, независимо от того, вводятся они с помощью шприца или другим путем, влияют на способность человека принимать решения, касающихся безопасного сексуального поведения, и тем самым повышают вероятность его участия в незащищенном сексе.

Потребители инъекционных наркотиков способствуют передаче СПИДа гетеросексуальным путем и от матери к ребенку.

Негативных последствий злоупотребления наркотиками слишком много и они слишком серьезны, чтобы их не замечать. Вред для здоровья человека (как физического, так и психического), как в краткосрочном, так и в долгосрочном плане; и негативное влияние, как на отдельных людей, так и на общество в целом, связанное с поведением людей, находящихся под воздействием этих веществ, а также с торговлей наркотиками, которая

поощряет вредные привычки людей. В широком смысле усилия по борьбе с наркоманией необходимо предпринимать просто потому, что злоупотребляя наркотиками человек, перестает действовать как свободная и сознательная личность, способная выполнять действия для удовлетворения своих потребностей, заботящаяся о других людях и вносящая позитивный вклад в жизнь общества.

12 Тесты для самостоятельной оценки своего здоровья

Применять предлагаемые тесты желательно в одно и то же время суток.

❖ Реакция сердечно-сосудистой системы на наклоны туловища — «бельгийский тест»

Наклоны вниз с опусканием рук вызывают изменения в поступлении крови к сердцу. Чем выше тренированность сердца, сосудов и крепче здоровье в целом, тем быстрее ваш пульс приходит в норму после данной пробы.

- Пойдите спокойно 5 мин.
- До начала упражнения посчитайте пульс за 10 с (П1).
- Сделайте в течение полутора минут 20 наклонов туловища вперед — вниз (выдох при наклоне, вдох при выпрямлении).

- Затем сразу же после наклонов снова посчитайте пульс (П2) за Юс.
- Через минуту опять посчитайте пульс за те же 10 с (П3).
- Подсчитайте общее число ударов, отнимите 33 и разделите на 10:
(П₁ + П₂ + П₃ - 33) : 10.

Если полученный результат находится в пределах:

- от 0 до 0,3 — ваше сердце в прекрасном состоянии;
- от 0,3 до 0,6 — в хорошем состоянии;
- от 0,6 до 0,9 — в среднем состоянии;
- от 0,9 до 1,2 — в посредственном состоянии;
- больше 1,2 — следует срочно обратиться к врачу.

❖ Ваша кожа

Причиной старения кожи может быть длительное солнечное облучение, которое старит даже сильнее возраста.

Потому при ярком солнце и необходимости длительно находиться под его воздействием надо стремиться защитить свое лицо, используя защитные кремы.

Внимательное отношение к своей коже и своевременные меры помогут избежать многих неприятностей.

Ответьте на вопросы, которые вам предлагают специалисты дерматологи.

- 1) Часто ли ваша кожа раздражается или покрывается сыпью?
- 2) Случается ли, что кожа краснеет или появляется чувство жжения?
- 3) Вызывали ли раздражение, аллергическую реакцию даже качественные косметические средства, парфюмерные средства или моющие?

4) Страдаете ли вы от шелушащейся, сухой, потрескавшейся кожи?

5) Легко ли ваша кожа «сгорает» на солнце?

Если на 3 и больше вопросов вы ответили утвердительно, скорее всего ваша кожа очень нежная и чувствительная. Она нуждается в тщательном уходе с помощью специальных гипоаллергенных косметических средств. Следует проконсультироваться и у дерматолога или косметолога.

Солнечный голод

За долгую и холодную зиму мы успеваем истоскаться по яркому и теплему солнцу, и весной всегда радуемся его первым теплым лучам.

Но весенние лучи еще недостаточны для того, чтобы утолить солнечный голод нашей кожи и всего организма.

На солнечный голод указывают такие признаки:

- кожа вялая, бледная;
- появились кровоизлияния на коже, синяки;
- ухудшились память, сон;
- повысилась возбудимость или, наоборот, появилась заторможенность;
- появляются простуды, с которыми долго не можете справиться;
- медленно заживают порезы.

Весной в солнечную погоду надо больше находиться на свежем воздухе. Необходимо обратить внимание на витаминизацию, обеспечивая организм достаточным количеством витаминов А, В и С, а также микроэлементами (цинк, селен).

Признаком недостатка в организме *цинка* является *сухая кожа*.

Селен делает кожу мягкой и гладкой, волосы становятся упругими и блестящими. Для пополнения рациона питания продуктами, содержащими *селен*, рекомендуются кукуруза (она содержит еще и много золота), пшеница, бобы, молочные продукты и яйца.

Витамин А содержится в сливочном масле, сливках, сырах, молоке, а также в почках и печени, овощах: картофеле, капусте, помидорах, репе.

Витамин В содержится в яблоках, миндале, свежей капусте, зеленой фасоли, помидорах, яйцах, печени.

Витамин С содержится во многих фруктах, салатах, ягодах, плодах шиповника, грецких орехах, лимонах.

Необходимый для кожи и организма *цинк* содержится в овсе и овсяных хлопьях, тыквенных семечках, черном хлебе.

❖ Для оценки массы (МТ) в настоящее время большой популярностью пользуется индекс Кетле.

МТ / ИК

где: МТ – масса тела в килограммах, ИК — длина тела в квадрате (в метрах).

Оценка:

- увеличение МТ по отношению к идеальной более, чем на 10 процентов, называют *ожирением*, а 4 степени ожирения сочетаются с увеличением МТ соответственно до 29, 49, 99 и более процентов.
- на основании более 2 миллионов наблюдений установлено, что величины индекса Кетле, равные 22— 30, сочетаются с наименьшей смертностью;
- при артериальной гипертонии наименьшая смертность отмечается при индексе Кетле 28,8-32,3, такая же зависимость существует при заболевании ишемической болезнью;
- наименьшая заболеваемость раком при индексе Кетле 25.

У *ширококостных людей*, окружность запястья рабочей руки которых превышает 18 см (мужчины) и 16,5 см (женщины), нормальной может считаться МТ, *превышающая идеальную на 10 процентов*.

У *мелкокостных людей* с относительно узкой грудной клеткой и слабым развитием мускулатуры нормальной может быть МТ, величина которой на 10 процентов меньше идеальной.

Об избытке жира в организме говорит и толщина подкожной жировой складки — на животе в подложечной области она должна быть не более 1,5 см.

Каждый новый сантиметр обхвата талии также соответствует прибавке МТ примерно на 1 кг. Англичане говорят по этому поводу: «Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь».

Недостаток «в килограммах» тела сложным образом связан с повышенной заболеваемостью туберкулезом и раком (кроме рака грудной и предстательной желез и матки).

Повышение смертности имеет место как при слишком интенсивном увеличении веса, так и при быстром похудании.

❖ Почему вы курите? (Анкета Хорна)

Этот тест часто используют врачи, выбирающие для своих пациентов метод прекращения курения. Это очень сложная проблема, хотя когда-то Марк Твен пошутил: «Нет ничего проще бросить курить: я бросал раз сто». Курящие люди по сравнению с некурящими:

- в 30 раз чаще умирают от рака легких;
- в 3-4 раза чаще погибают внезапно;
- в 5 раз чаще умирают от ишемической болезни сердца;
- живут в среднем на 20 лет меньше;
- жены курящих мужей живут на 4 года меньше, чем в некурящих семьях;
- дети курящих родителей в 2-5 раз чаще болеют;
- при курении частота сокращений сердца растет на 10-15 ударов в 1 мин,

На вопросы анкеты следует отвечать тем, кто хотя бы иногда закуривает или курит часто.

Каждое утверждение следует оценить в баллах:

- никогда — 1;

- редко—2
- от случая к случаю — 3;
- часто— 4;
- всегда— 5.

А. Я курю, чтобы поддерживать себя в форме.

Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.

В. Я испытываю удовольствие оттого, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.

Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.

Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.

Е. Я курю автоматически, не задумываюсь о причинах.

Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.

З. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.

И. Мне просто приятен запах табака.

К. Я закуриваю, когда волнуюсь.

Л. Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.

М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.

Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.

О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.

П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.

С. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.

Т. Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно

Сумма баллов подсчитывается по каждой из следующих 6 групп мотивов, то есть психологических причин курения.

1. А+Ж+Н — мотив стимулирования, взбадривания «от лени».
2. Б+З+О — удовольствие от самого процесса курения, «игра» с сигаретой.
3. В+И+П — желание расслабиться, получить удовольствие, поддержать равновесие духа и хорошее настроение.
4. Г+К+Р — снятие напряжения, подавленности; средство решения личностных проблем, вернее, получение ощущения как будто они решены.
5. Д+Л+С — неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость, жажда.
6. Е+М+Т — привычка (рефлекс).

Оценка:

- от 0 до 7 баллов: табачная зависимость невысокая (особенно если она касается только первых 3 групп мотивов), и от неё вы еще в силах избавиться без мучительных переживаний, большого усилия воли и помощи специалистов;

- *от 8 до 10 баллов:* табачная зависимость средняя. Вам придется потрудиться, чтобы бросить курить.
- *от 11 до 15 баллов:* табачная зависимость высокая (особенно если затрагивает последние 3 группы мотивов). Нужен продуманный план, необходимы усилия воли и помощь специалистов.

❖ **Когда, с кем и сколько...**

На третьем месте после сердечнососудистых и онкологических заболеваний стоит сегодня проблема алкоголизма.

Пьянство и алкоголизм:

- связаны с 30 процентами травм;
- в семье сокращают бюджет на 40-70 процентов;
- в 8-10 раз увеличивают число самоубийств;
- укорачивают жизнь на 15-20 лет;
- способствуют «пьяному зачатию», дающему жизнь слабоумным детям и идиотам;
- в семье создают условия для замедления физического и психического развития детей.

Психическая зависимость от алкоголя может формироваться и до 20-летнего возраста — у молодых это происходит быстрее.

Случалось ли вам:

- хотя бы четыре раза в год быть пьяным;
- пьяным прийти на работу;
- выпивать, чтобы быть в состоянии работать;
- садиться за руль после выпивки;
- получить травму в состоянии опьянения;
- выпив, делать то, что никогда не делали бы трезвым?

Оценка:

- при наличии хотя бы 1 из этих признаков — вы на пороге алкоголизма;
- при 2 признаках — «начинающий» алкоголик;
- при 3 и более признаках — остро нуждаетесь в лечении нарколога.

❖ **Иммунитет.**

От состояния иммунных возможностей организма зависит его здоровье и возможность противостоять нападению болезнетворных вирусов и бактерий.

Оцените ваш иммунитет, пользуясь тестом, приведенным в таблице. Для этого сложите баллы, соответствующие выбранным утверждениям, которые отражают ваше здоровье и образ жизни.

Состояние здоровья	Редко болею (3)	Болею 2-3 раза в год, изредка появляется герпес («лихорадка» на губах), подвержен инфекциям (2)	Болею простудными заболеваниями больше 4 раз в год, сильно страдаю от герпеса, при каждой эпидемии «подхватываю» грипп (1)
Питание	Не слежу за своим питанием, часто ем жирную и сладкую пищу, перепадаю (1)	Люблю здоровую пищу, ем много овощей, фруктов, изделий из ржаной муки (3)	Обычно плотно ем один раз в день, на большее у меня нет времени (2)
Соблазны	Не курю и редко употребляю алкоголь (3)	Выпиваю каждый вечер пару стаканов пива или вина (2)	Обычно выпиваю в день 2 бутылки пива или полбутылки вина. Выкуриваю более 5 сигарет в день (1)
Настроение	Частенько испытываю раздражение, у меня бывают перепады настроения. (2)	Безрадостность, раздражение, подавленность, удрученность, бессонницей — мое обычное состояние (1)	Всегда в форме, в хорошем, ровном настроении (3)
Движения	Моя работа не связана с движением, физкультурой не занимаюсь (0)	Желание заняться физкультурой появляется нечасто (2)	Регулярно занимаюсь физкультурой — делаю зарядку, много и охотно двигаюсь (3)
Напряжение	Не испытываю нервного напряжения, просто не допускаю этого (3)	Из-за своей добросовестности постоянно перерабатываю, всегда в спешке, нахожусь под давлением обстоятельств (1)	Время от времени испытываю состояние стресса (2)

Оценка:

14-18 баллов. Прекрасный результат! Пока у вас нет оснований беспокоиться о своем иммунитете. Он твердо стоит на защите вашего здоровья.

11-13 баллов. Задумайтесь о своем образе жизни. Если сделаете его более здоровым, это пойдет на пользу вашей иммунной системе.

6-10 баллов. Внимание! Ваш иммунитет ослаблен. Ему требуется серьезная поддержка. Не откладывайте визит к врачу.

❖ Оценка повседневной физической активности.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

- поднимаетесь ли вы обычно по лестнице пешком, имея возможности подняться на лифте?
- стараетесь ли вы ходить пешком, имея возможность использовать автомобиль?
- оставляете ли вы свою машину несколько дальше от места прибытия, чтобы часть пути пройти пешком?
- ходите ли вы во время обеденного перерыва или после ужина?

- выходите ли из транспорта на остановку раньше той, которая вам нужна?

Оценка:

- если вы хотя бы на один из этих вопросов ответили «да», вашу физическую активность можно считать умеренной (не низкой). Это ограничивает рост массы тела и увеличения АД, изменяет показатели холестерина в крови, снижает риск развития инфаркта миокарда.

И. С. Глазунов после проведения массовых обследований сделал заключение, что в таком случае факторы риска развития инфаркта миокарда уменьшаются у мужчин — в 1,5 раза, а у женщин — в 2,4 раза.

❖ **Здоровы ли вы физически?**

Подчеркните ваш вариант ответа на приведенные ниже вопросы:

1. Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями:

- а) 4 раза в неделю;
- б) 2-3 раза в неделю; в) 1 раз в неделю;
- г) менее 1 раза в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня:

- а) более 4 км;
- б) около 4 км;
- в) менее 1,5 км;
- г) менее 700 м.

3: Отправляясь на работу или по магазинам, вы:

- а) как правило, идете пешком или едете на велосипеде;
- б) часть пути идете пешком или едете на велосипеде;
- в) иногда идете пешком или едете на велосипеде;
- г) всегда добираетесь до работы на общественном транспорте или автомобиле.

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:

- а) всегда поднимаетесь по лестнице;
- б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;
- в) иногда пользуетесь лифтом;
- г) всегда пользуетесь лифтом;

5. По выходным дням вы:

- а) по несколько часов работаете по дому или в саду;
- б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
- в) совершаете несколько коротких прогулок;
- г) большую часть субботы и воскресенья читаете и смотрите телевизор.

Оценка: а) 4 балла; б) 3; в) 2; г) 1.

18 очков и больше. Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12-18 очков. Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8-12 очков. Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

8 очков и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

❖ **Склонны ли вы к стрессам?**

Около 90 процентов болезней современного человека в той или иной мере может быть следствием сильных или продолжительных стрессов. Эти реакции протекают не всегда под контролем сознания, и нижеприведенный опросник поможет вам на них сосредоточиться. Подумайте над этими вопросами:

- за каждый положительный ответ запишите себе 2 очка;
 - за ответ «иногда» — 1 очко;
 - за ответ «нет» очков не дается.
1. Вспыльчивы ли вы по натуре?
 2. Можете ли вы сказать о себе, что излишне чувствительны?
 3. Педантичны ли вы?
 4. Удовлетворены ли вы своей нынешней жизненной ситуацией?
 5. Хотели ли бы вы добиться более высокого служебного положения?
 6. Можно ли сказать, что вы человек настроения?
 7. Вы быстро теряете терпение?
 8. Вы тяжело принимаете решение?
 9. Часто ощущаете страх?
 10. Вы ревнивы?
 11. Ощущаете ли вы свою незаменимость на работе?
 12. Ощущаете ли вы в присутствии своего начальства чувство неуверенности?
 13. Случалось ли вам ощущать комплекс неполноценности?
 14. Часто ли вы попадаете в затруднительные положения?
 15. Превращаете ли вы любое дело в большую проблему?
 16. Умеете ли вы радоваться мелочам?
 17. Недоверчиво ли вы относитесь к окружающим?
 18. Вы курите сравнительно мало (5-10 сигарет в день)?
 19. Вы курите много (более 20 сигарет в день)?
 20. Страдаете ли вы от бессонницы?
 21. Трудно ли вам вставать утром?
 22. Реагируете ли вы на перемену погоды?
 23. У вас часто бывает учащенный пульс (более 85 ударов в минуту)?
 24. Превышает ли ваш вес норму более чем на 10 процентов?
 25. Считаете ли вы, что ведете малоподвижный образ жизни?
 26. У вас часто бывают головные боли?
 27. У вас часто болит живот?
 28. Болезненно ли вы реагируете на шум?
 29. Бывает ли, что в сложных ситуациях у вас потеют ладони?

Оценка: 0-5 баллов: вы не поддаетесь стрессам, ваш организм весьма стабилен;

6-11 баллов: вы иногда ощущаете стресс, но все же, как правило, ухитряетесь держать себя в узде и сохранять спокойствие;

12-17 баллов: со стрессами вы сталкиваетесь лишь в определенных сферах вашей жизни. Добившись большего владения собой, вы вполне можете повысить устойчивость к стрессу;

18-25 баллов: вы находитесь под постоянной угрозой стресса. Важно, чтобы вы выяснили его причины (хотя бы с помощью врача). А вообще вам нужна большая подвижность, вплоть до физических тренировок;

26 и более баллов: ваше здоровье находится под угрозой стресса. Вам необходимо незамедлительно и серьезно задуматься над своим образом жизни и изменить его. Кроме того, постарайтесь регулярно показываться врачу, чтобы не упустить нежелательных изменений в вашем организме под воздействием стресса.

Важно, чтобы каждый человек, независимо от образования, научился прислушиваться и понимать работу своего организма, имел необходимые знания, как осуществлять в домашних условиях контроль за состоянием здоровья, физического развития и принимал соответствующие меры, а если необходимо — своевременно обращался к врачу, не запуская заболевание. Но, какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, эффективно воздействовать на восстановительные процессы в организме: здоровый сон, сбалансированное питание, физическая активность и снятие напряжения; улучшать работоспособность и, тем самым, повышать качество жизни, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Разрушение всего отрицательного – это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своем внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств. Жизнь идет, и человек должен видеть, что в его духовном багаже устарело, мешает идти вперед, от чего надо отказаться. Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья. Например, некоторые люди компенсируют дефицит положительных эмоций за счет еды, как правило, у них нарушен баланс положительных и отрицательных эмоций, ощущений. Пища порой компенсирует потребность в самоутверждении, в признании, эротическом удовольствии. Пристрастие к обильной пище дорого обходится: среди полных нет долгожителей, у них часто выходят из строя сердце, печень, желудок.

Другой порок – курение. Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. Причин много, а исход обычно один – астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Экономисты подсчитали, что за 20 лет расходы на курение даже самых дешевых сигарет равны стоимости хорошего автомобиля. Вот так, вместе с сигаретой в дым превращается наша жизненная мечта.

Аналогичны причины алкоголизма. Но при этом еще в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается.

Как же преодолеть подобные пороки? Первое и главное - просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируют здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом, устранить причины, которые рождают неудовлетворенность жизнью.

Вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести (конечно, удобно сделать из себя жертву обстоятельств (судьбы) лучше влюбитесь. А если нет рядом такого человека, то влюбитесь в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы.

Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех – здоровье души. Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит, подозрительность восстанавливает нас против всего мира, сварливость и желчность восстанавливают окружающих против нас, заносчивость образует вокруг нас пустоту. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений. Обрадуйтесь те, кто хочет обрадоваться - последние научные исследования на тему здорового образа жизни доказали, что здоровый образ жизни, не только позволяет человеку поддерживать хорошую форму, но еще и становится причиной положительных изменений на генном уровне.

Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение и, значит, и здоровье. Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

Список литературы

1. Доклад Президента Республики Беларусь Александра Лукашенко на четвертом Всебелорусском народном собрании 2010.
2. "Об основах государственной молодежной политики" Закон Республики Беларусь от 07.12.2009 N 65-З.
3. Преамбула к Уставу Всемирной организации здравоохранения, 22 июля 1946 г. представителями 61 страны (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) и вступившему в силу 7 апреля 1948 г.
4. Шапошников В.И., Барбараш Н.А. «Оцените своё здоровье сами». – СПб.: Питер, 2003. -256с.
5. Николаева Е. И., доктор биологических наук, профессор, «Умственно отсталые дети – не всегда аутсайдеры». ЭКО: Всероссийский экономический журнал. – Новосибирск, 2002. – № 7. – С. 176-184.
6. Владиславский С. «Сколько жить тебе, человек?» — Минск : Вышэйшая школа, 1989 — С. 94—126.
7. Шилов В.Н., Мицьо В.П. «Здоровое питание»./Издательство: Парус, Равновесие - 2006.
8. А.П. Лаптев, С.А. Палиевский «Гигиена» Учебник для ИФК. М. - 1990
9. «Здаровы лад жыцця», №10 (129), октябрь, 2010.
10. «Здаровы лад жыцця», №11 (106), ноябрь, 2008
11. Зайцев А.Г., Зайцев Г.К. Педагогика счастья (Валеология семьи).- СПб: Союз.-2002. - 320с.
12. Сексология и андрология.- Вып.6 /Под ред. проф. И.И.Горпинченко. - Киев: Институт урологии АМН Украины, 2002.-291 с.
13. Энциклопедический словарь медицинских терминов. Москва, 1983.
14. Мельников А.В. Алкоголь приносит радость и горе. Радость мнимую, горе настоящее.- Соратник , 2010
15. http://mirсловarei.com/content_pol/
16. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
17. <http://un.by/ru/who/healthforall/>
18. <http://www.zdobr.ru/index.php/>
19. <http://www.takzdorovo.ru/>
20. <http://psychology.net.ru/dictionaries/>
21. <http://fresh.unesco.ru/>