Здоровый образ жизни (питание, вредные привычки, алкоголизм, наркомания, гигиена).

Здоровый образ жизни Здоровый образ жизни и его влияние на человека (Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь, или приходит старость, мы начинаем думать о «бесцельно прожитых» годах. Тема здоровья стала особенно актуальна в наше время, когда человечество погрязло в разного рода болезнях, пагубных привычках. Интерес молодежи к спорту пропадает, проявляясь лишь в массовых драках футбольных «болельщиков». Спортивные клубы пустеют, что сказывается и на состоянии отечественного спорта.

Новое поколение вырастает слабым. Что нас ждет дальше?..) Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, способ жизнедеятельности, который обеспечивает формирование, сохранение и укрепление здоровья, способствует профилактике различных заболеваний. Здоровый образ жизни обеспечивает оптимальные условия для течения психических и физиологических процессов, что уменьшает вероятность заболеваний и увеличивает продолжительность жизни. Основными составляющими этой системы являются: Ø оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении; Ø закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям; Ø рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы); Ø соблюдение режима труда и отдыха; Ø личная гигиена; Ø экологически грамотное поведение; Ø психическая и эмоциональная устойчивость; Ø сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем; Ø отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков; Ø безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.

Здоровый образ жизни, являясь индивидуальной системой поведения человека, предполагает выполнение определенных правил поведения, которые вытекают из его содержания. Рассмотрим несколько аспектов здорового образа жизни. Питание и здоровье Существуют заболевания (гастрит, ожирение, диабет, гипертония, злокачественные опухоли и т.д.), которые во многом обусловлены неправильным питанием.

Мы говорим о значении употребления в пищу продуктов с низким и высоким содержанием жиров, сахара, соли; о голодании, важности врачебного контроля в этот период и возможных негативных последствиях. Важно научиться составлять ежедневные рационы питания. Для подростков особенно важно употреблять в пищу овощи и фрукты, в которых содержатся витамины, необходимые растущему организму. Для обеспечения аминокислотного состава, необходимого организму, целесообразно использовать различные сочетания продуктов, взаимно дополняющих друг друга. Например, употребление пшеничного хлеба с молоком более рационально с биологической точки зрения, чем употребление одного хлеба.

Не всегда разнообразное питание обеспечивает сбалансированное поступление пищевых веществ в организм. Замечено, если употреблять в избытке мясные продукты, способствующие повышенному содержанию незаменимых аминокислот, в организме могут наступить нарушения функции органов и систем. Будет страдать, прежде всего, пуриновый обмен, выделительная функция почек и т.д. Особую ценность имеют белки рыбы.

Они легко усваиваются организмом и по своим качествам не уступают белкам мяса и птицы. Кроме полноценного белка, рыба содержит витамины А и D, большое количество солей и микроэлементов (йод, цинк, фосфор и др.). Исключительное значение имеют молоко и молочные продукты; ценность этих продуктов обусловлена благоприятным соотношением входящих в белки молока аминокислот, хорошей усвояемостью жира, молочного сахара, витаминов, минеральных солей и способностью связывать некоторые токсичные элементы и выводить их из организма. Поэтому не случайно с возрастом рекомендуется увеличить потребление молочных продуктов.

Алкоголизм и наркомания Наркотические вещества вызывают привыкание, отрицательно влияют на физическое и умственное развитие, вызывают заболевания различных органов, т.е. представляют огромную опасность для организма. В результате анализа школьников (250 анкет) было выявлено, что 40 учащихся никогда не употребляли спиртное, 197 пробовали алкогольные напитки на праздниках, 13 человек признались в том, что достаточно регулярно употребляют спиртное. Была установлена следующая закономерность: среди взрослых людей — любителей и злостных пьяниц практически все жалуются на какие-либо проблемы со здоровьем.

Чаще всего это заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем. В подавляющем большинстве случаев систематическое употребление спиртного родителями приводит к большому числу внутрисемейных проблем. Эти факты не из литературных источников, а из жизни близких людей позволят, на наш взгляд, подросткам более серьезно задуматься о поставленных проблемах и принимать взвешенные, разумные решения. Наркомания и токсикомания — болезни, которые возникают в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство приятного психического состояния. Они характеризуются, прежде всего, отравлением нервной системы и патологическим пристрастием к этому отравлению.

Между этими заболеваниями существует юридическое различие: вещества, вызывающие токсикоманию, законодательно не включены в список наркотиков. Эти болезни развиваются в процессе регулярного приема наркотических веществ и лекарственных препаратов. Попадая в организм, они оказывают сильнейшее воздействие прежде всего на головной мозг. С течением времени у человека нарастают и закрепляются три основных признака наркомании и токсикомании: v психическая зависимость; v физическая зависимость, выражением которой является абстинентный синдром; v изменение чувствительности к наркотику (толерантность). Последствия наркомании и токсикомании имеют крайне тяжелый характер.

Во-первых, поражается нервная система и внутренние органы, что приводит к развитию различных заболеваний, инвалидности, а иногда и к гибели наркомана. Во-вторых, постепенно происходит духовное разрушение личности наркомана. Изменения в его психике приводят к эмоциональной опустошенности, черствости, эгоизму, аморальности. Развивается неспособность правильно оценивать свое поведение, готовность к совершению преступлений.

В борьбе с наркоманией и токсикоманией основным средством служит профилактика. Ее основными направлениями являются: · повышение медицинской грамотности и культуры населения; · организация полноценного досуга и отдыха, повышение общественной активности людей; · воспитание у людей потребности в систематическом умственном и физическом труде; · развитие и совершенствование наркологической службы. Курение Табакокурение — одна из самых распространенных вредных привычек, характеризующаяся регулярным потреблением табачных изделий. Табачный дым представляет собой аэрозоли, состоящие из жидких и твердых частиц, находящихся во взвешенном состоянии. Он содержит никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и значительное количество веществ, способных вызывать образование злокачественных опухолей.

Наиболее опасен никотин. К нему организм привыкает быстро, поэтому острое отравление им имеет очень короткую фазу. Его признаки: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту. Иногда к ним присоединяются слабость, недомогание, бледность лица. Угарный газ, растворяющийся в крови курильщика, приводит к кислородному голоданию организма, от чего страдает, прежде всего, сердце.

Но больше всего от воздействия табачного дыма страдает легочная система. Ядовитые вещества табачного дыма постепенно разрушают механизмы защиты легких, вызывая легочные заболевания. Кроме раздражения слизистой оболочки гортани, трахеи, бронхов и альвеол (легочные пузырьки), развивается хроническое заболевание дыхательных путей — бронхит курильщика. Им страдают 80% курильщиков. Крайне неблагоприятны последствия курения для женского организма, в частности для его детородной функции.

Гигиена Гигиеной называется наука, которая изучает влияние внешней среды на здоровье отдельного человека (личная гигиена) и всего населения (общественная гигиена) и разрабатывает нормы, требования и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности, продления активного долголетия, профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний. Личная гигиена включает в себя уход за всеми частями тела, кожей, зубами, волосами, гигиену одежды и обуви, питания, жилища. Каждое из этих направлений имеет большое значение для здоровья людей. Невыполнение гигиенических норм по любому из упомянутых разделов влечет за собой ущерб здоровью. Таким образом, яркие убедительные примеры из научной литературы и жизни позволяют нам убедиться в огромной роли самого человека для сохранения собственного здоровья; выработать навыки негативного отношения к вредным привычкам.