

Уважаемые студенты!

Ниже представлена лекция. Вам необходимо:

1. Внимательно прочесть лекционный материал.
2. Законспектировать лекцию, выделяя основные понятия и определения, конспект должен составлять не менее 3-4 страниц тетради.
3. Ответить на вопросы письменно в конце законспектированной лекции.
4. Законспектированную лекцию и ответы на вопросы переслать на адрес электронной почты преподавателя по окончании недели igvnovikov@mail.ru.

В случае возникновения вопросов в течении времени вашей пары можно обратиться к преподавателю on-line или по телефону 072-162-7772.

Тема: Основы здорового образа жизни.

План.

1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека.
2. Режим дня, труда и отдыха.
3. Правила личной гигиены.
4. Рациональное питание и его значение для здоровья.
5. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
6. Нравственность и здоровый образ жизни.
7. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.

1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека.

Сохранение здоровья требует от каждого человека целенаправленного и постоянного труда.

При этом вам необходимо уяснить одну истину: о сохранении вашего индивидуального здоровья никто, кроме вас самих, в полной мере не позаботится. Если есть желание быть всегда здоровым, то необходимо помнить, что для этого нужны постоянные, целенаправленные усилия и немалые. Необходима система личного поведения, которая характеризует общую культуру организации вашего труда и отдыха, рациональное сочетание физической и умственной нагрузки, рациональное питание, активный отдых и

полноценный сон, а также умения и навыки безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Все это в целом и составляет систему здорового образа жизни.

Запомните!

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию вредных влияний. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.

Почему следует считать здоровый образ жизни индивидуальной системой поведения?

Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени среда, окружающая человека, носит индивидуальный характер (дом, семья и т. д.). Значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят. Все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно немногие. Все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

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

Таким образом, здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которая соблюдается им не по принуждению, а с удовольствием

и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Отметим, что **здоровый образ жизни** — это динамическая система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе стиля своего поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни. Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Чтобы создаваемая вами система здорового образа жизни имела привлекательность, необходимо постоянно хорошо видеть конечную цель усилий. Это — достижение полного духовного, физического и социального благополучия для себя, для нашего общества и государства.

Это должен знать каждый

Для того чтобы сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека.

К ним можно отнести:

- *соблюдение режима дня;*
- *рациональное питание;*
- *закаливание;*
- *занятия физической культурой и спортом; хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.*

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- *курение;*
- *употребление алкоголя, наркотиков;*
- *эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими;*
- *неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания.*

Выбор пути создания своей индивидуальной системы здорового образа жизни должен сделать каждый человек сам. Для этого существует ряд наиболее значимых жизненных ориентиров, которые будут способствовать ее формированию.

К ним можно отнести:

- *четко сформулированную цель жизни и обладание психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;*

- *знание форм своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;*
- *стремление быть хозяином своей жизни, верить в то, что правильный образ жизни даст положительные результаты*
- *выработать у себя правильное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости;*
- *развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;*
- *постоянно соблюдать режим двигательной активности (удел человека-вечно двигаться; нет никаких средств, которые бы заменили движение);*
- *соблюдать гигиену и правила питания;*
- *соблюдать режим труда и отдыха;*
- *быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья;*
- *ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе недостижимая вещь;*
- *радоваться успехам, так как во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.*

Контрольные вопросы:

1. Что следует понимать под здоровым образом жизни?
2. Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения человека?
3. Какие факторы оказывают положительное влияние на состояние здоровья?
4. Какие факторы оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья?
5. Какие жизненные привычки могут способствовать сохранению и укреплению здоровья?

2. Режим дня, труда и отдыха.

Режим — это установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.

Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени: частично вынужденно связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности школьника определён учебным планом занятий в школе, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Работающий человек живёт в определённом ритме: он должен в одно и то же время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И

это неудивительно, ведь все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность - один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задаёт ритм физиологический: в определённые часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости. В другие часы и дни, когда нагрузка снижается, наступает время отдыха, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Известный русский физиолог И. Е. Введенский (1852—1922) говорил, что устают не столько от того, что много работают, сколько от того, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит, и высокого уровня здоровья:

1. Постепенное вхождение в работу.
2. Продуманная и отработанная последовательность в труде.
3. Правильное распределение нагрузки — дневной, недельной, месячной, годовой.

Неравномерность нагрузки - спешка в одни периоды и бездеятельность в другие - одинаково вредны. Л. Н. Толстой записал в своём дневнике: «Надо непременно каждый день писать не столько для успеха работы, сколько для того, чтобы не выходить из колеи».

Теперь остановимся на вопросе об отдыхе. Отдых - это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю (выходные дни) и раз в году (каникулы, отпуск), используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной

системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма (вклейка, фото 9). Сон нельзя ничем заменить, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна - основа здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

Правильный режим питания - это важнейшее условие сохранения здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит не только получать с пищей нужное количество необходимых организму веществ, но и питаться регулярно, желательнее в одно и то же время, без спешки. Пока вы красиво сервируете стол, моете руки и наслаждаетесь ароматом свежеприготовленной пищи, ваш организм готовится к интенсивной работе по её усвоению: выделяются слюна, желудочный сок и пищеварительные ферменты. Чем больше времени вы дадите организму на такую подготовку, тем приятнее будет ваша трапеза.

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Азербайджанский долгожитель Махмуд Эйвазов, который прожил 152 года (1808-1960), считал, что секрет долголетия кроется в следующих условиях жизни: ежедневный труд (сам он до последних дней работал в поле, его трудовой стаж 135 лет), закалённое тело, крепкие нервы и хороший характер, правильное питание и горный климат.

Особенно важен правильный режим дня в школьном возрасте. Большое значение ему придавал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский (1918-1970). Дети в его школе были приучены вставать в 6 ч утра. После пробуждения они делали утреннюю гимнастику, обливались холодной водой, далее - завтрак и занятия в школе. Во второй половине дня они работали в кружке, читали художественную литературу, занимались физическим трудом, но не интенсивным умственным.

Сухомлинский убеждал ребят и их родителей, что школьники должны ложиться спать не позднее чем в 21 ч. Он считал, что лучше рано ложиться спать и рано вставать. Домашние задания Сухомлинский предлагал выполнять утром, до того как идти в школу. Вторую же половину дня, по его мнению, необходимо посвящать главным образом физической работе на свежем воздухе, кружковой работе, чтению - не для заучивания и запоминания, а для общего интеллектуального развития.

Правильно спланированный режим дня человека с учётом его возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения его здоровья и главной составляющей здорового образа жизни.

При определении основных элементов режима дня целесообразно учитывать влияние биологических ритмов человека на его работоспособность. Известно, что работоспособность человека и его поведение во многом зависят от характера и интенсивности биологических процессов и явлений в его организме, т. е. от биологических ритмов.

Биологические ритмы можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи: от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления организма к тем факторам окружающей среды, которые изменяются с чёткой периодичностью (вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещённости, температуры, влажности, напряжённости электромагнитного поля Земли и т. д.).

В настоящее время наиболее изучен околосуточный биологический ритм. Установлены околосуточные изменения более 300 физиологических функций человека. Так, ночью у человека самая низкая температура тела. К утру она повышается и достигает максимума во второй половине дня. На протяжении суток она изменяется с амплитудой до 1,3 °С. Поскольку температура тела определяет скорость биохимических реакций, то её повышение свидетельствует о том, что днём обмен веществ идёт наиболее интенсивно, и это обеспечивает человеку возможность активной деятельности в светлую часть суток.

Биоритмы являются основой рациональной регламентации всего жизненного распорядка человека, так как высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается более или менее постоянный распорядок дня.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъёма: с 10 до 12 ч и с 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1 до 5 ч ночи. Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий - с 16 до 18 ч. Это же время наиболее эффективно для тренировок при занятиях спортом.

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Эти знания помогут при выполнении наиболее сложных заданий. Не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности. Одни («жаворонки») энергично работают в первой половине дня, другие («совы») - вечером. Люди, относящиеся к «жаворонкам», вечером испытывают сонливость, рано ложатся спать, но рано просыпаются, чувствуют себя бодрыми и работоспособными. «Совы» же, напротив, засыпают поздно, утром

просыпаются с трудом. Им свойственна наибольшая работоспособность во второй половине дня, а некоторым - поздним вечером.

Необходимо также учитывать возможные последствия для здоровья и самочувствия нарушений координации биологических ритмов, в том числе связанных с переменной климатогеографических условий (быстрое попадание в район с другим часовым поясом - перелёт на самолёте в места отдыха, в другое место жительства).

Не всегда удаётся выдержать оптимальный режим жизнедеятельности. Иногда возникает необходимость в повышении нагрузок в процессе учёбы (контрольные работы, экзамены и др.), что может привести к появлению утомления и переутомления. Для восстановления нормального режима жизнедеятельности вам необходимо знать меры по профилактике переутомления, так как развитие утомления и переутомления во многом связано с организацией режима работы и отдыха.

В заключение обращаем ваше внимание на необходимость осуществления самоконтроля за своим состоянием. Для этого необходимо научиться определять состояние по субъективным (самочувствие, работоспособность, сон, аппетит и общие ощущения) и объективным показателям (частота пульса, артериальное давление). Появление отклонений субъективных и объективных показателей от нормы может свидетельствовать о появлении утомления. Постоянный самоконтроль за своим состоянием позволяет вам в определённой степени координировать своё поведение для сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

Выводы

1. Правильный режим дня, рациональное сочетание умственной, физической нагрузок и полноценного отдыха обеспечивает высокую работоспособность, бодрое состояние и хорошее здоровье.

2. Работоспособность человека зависит от биологических ритмов - явлений и процессов, происходящих в его организме.

3. Для поддержания реального режима жизнедеятельности необходимо выполнять меры по профилактике утомления и переутомления.

Контрольные вопросы:

1. Какое значение имеет режим дня для сохранения и укрепления здоровья?

2. Какие режимы учебного и выходного дня вы считаете для себя наиболее оптимальными?

3. Правила личной гигиены.

Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики

различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Гигиена относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний.

Для изучения санитарного состояния среды, окружающей человека, и её влияния на организм используются физические, химические, физиологические, токсикологические и другие методы. Гигиена включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

К *правилам личной гигиены* относят:

- разумное сочетание умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливание;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный отдых.

К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами и волосами с учётом местных экологических условий.

Средства личной гигиены

Гигиена кожи. Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового. Она принимает участие в иммунных реакциях организма. Поэтому уход за кожей является одним из основных компонентов личной гигиены человека.

Сохранение кожи в здоровом состоянии требует постоянной заботы о её чистоте и закаливании. Чистота кожи – основное условие её нормального состояния. В поверхностном слое кожи – *эпидермисе* – имеется большое количество потовых желёз и волосяных мешочков, в которых задерживаются пыль, грязь, бактерии. Кроме того, там постоянно скапливаются продукты обмена, выделяемые самой кожей (сало, пот, роговые чешуйки). Всё это необходимо систематически смывать. Мыть кожу необходимо с учётом её индивидуальных особенностей. Так, при нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использовать нейтральное туалетное мыло, а при сухой – косметическое, глицериновое и др. Пот, чешуйки, кожное сало наиболее хорошо удаляются с поверхности кожи при температуре воды 34-37 °С. Ванну рекомендуется принимать не реже одного раза в неделю, а душ – ежедневно.

Гигиена зубов. В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, дёсен, слизистой оболочки полости рта. Это важно для нормального процесса питания, профилактики желудочно-кишечных заболеваний.

Уход за полостью рта – это прежде всего сохранение зубов в здоровом состоянии. Когда он недостаточен, могут развиваться болезни зубов. Одна из них – *кариес*. Основной причиной его возникновения считают разрушающее действие микроорганизмов зубного налёта на твёрдые ткани зубов.

Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов. Чистить их необходимо после завтрака и особенно тщательно (не менее 3 мин) после ужина. Делать это следует щёткой с искусственной щетиной.

Гигиена волос. Волосы необходимо содержать в чистоте: если они жирные, мыть их можно один раз в неделю, если сухие или нормальные – один раз в 10-14 дней. Для мытья волос лучше использовать мягкую воду (лишённую солей кальция, магния, железа). Сухие волосы рекомендуется мыть специальным шампунем, а жирные – безмыльным шампунем. Кроме того, если волосы жирные, для их сохранения за 2-3 ч до мытья следует втереть в кожу головы сок алоэ, моркови или лука. Для ополаскивания жирных волос рекомендуется использовать настой из корней лопуха. Сухие волосы нужно ополаскивать подкислённой водой, содержащей сок лимона.

Очень важно правильно расчёсывать волосы. Для этого целесообразно использовать щётку с натуральной щетиной; при усиленном выпадении волос лучше пользоваться редким гребнем. Длинные волосы необходимо расчёсывать от кончиков, постепенно поднимаясь к корням, а короткие волосы – от корней.

Одежда должна быть лёгкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения и дыхания. Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. Менять нательное бельё рекомендуется в прохладное время не реже одного раза в неделю, а летом – два-три раза в неделю.

Обувь также должна соответствовать установленным гигиеническим требованиям. Она не должна стеснять ноги и препятствовать естественному движению стоп. Хорошо, когда обувь соответствует сезону и климатическим условиям региона проживания.

Выводы.

1. Личная гигиена является залогом сохранения и укрепления здоровья человека.

2. За кожей, зубами, волосами нужно ухаживать ежедневно.

Контрольные вопросы:

1. Какое значение имеет личная гигиена в сохранении и укреплении вашего здоровья?

2. Какое значение имеет гигиена кожи для здоровья человека?

3. Какие существуют правила ухода за зубами?

4. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

Стремление людей вести здоровый образ жизни, увеличить свою работоспособность и долголетие привело к тому, что в последнее время очень много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всем комплексом пищевых элементов в необходимом количестве и нужном сочетании. Здоровье человека зависит от того, сколько он получает и сколько расходует энергии, насколько гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

В настоящее время существует несколько подходов к системе питания человека. Авторы учебника предлагают вам познакомиться с тремя из них - это сбалансированное, видовое и раздельное питание. Отметим, что подход к организации своего питания всегда носит индивидуальный характер, поэтому мы надеемся, что знакомство с тремя предложенными подходами поможет вам сформировать свой, наиболее эффективный и приемлемый вариант питания, который будет способствовать сохранению и укреплению вашего здоровья.

Сбалансированное питание

Существует теория сбалансированного калорийного питания (ещё её называют калорийно-белковой), которая была разработана в XIX в. В её основу легло положение: определять необходимое количество пищи для человека по её калорийности. Количество теплоты, выделяемое пищей при сгорании в калориметре, стало мерой калорийной ценности пищи.

По этой теории ценность пищевых продуктов выглядит следующим образом: к самым калорийным продуктам можно отнести мясо и другие высокобелковые продукты животного происхождения, а также продукты, содержащие жиры - сливочное масло, свиное сало, сметану, далее по калорийности следуют мучная пища и сладости и, наконец, овощи и фрукты. Большое значение придаётся основательной и долгой варке пищи, так как при такой обработке она легче переваривается.

В соответствии с этой теорией разработаны рекомендации по суточному рациону, в основе которого лежит тепловой баланс энергозатрат человека при работе и количество теплоты, выделяемой пищей при её сгорании в калориметре. Так, например, ряд учёных рекомендуют лицам, занимающимся умственным трудом, в том числе подросткам и студентам, придерживаться следующего суточного рациона.

Общая энергетическая ценность рациона в пределах 2400- 2500 ккал, из которых 1200-1400 ккал должны обеспечиваться за счёт углеводов, 720-810

ккал - за счёт жиров, 400- 460 ккал - за счёт белков. При этом в среднем суточной нормой считается 100-115 г белка, 80-90 г жира, 300-350 г углеводов. Для подсчёта потребности в определённых продуктах питания были составлены таблицы по расходу энергии при различных физических нагрузках и калорийной ценности продуктов питания.

Согласно теории сбалансированного питания поступление (приход) энергии в калориях должно быть равно расходу, а углеводы, жиры и белки определяют калорийность питания человека. Они составляют структуру клеток и тканей человека и являются источником калорийности пищи.

Однако некоторые учёные считают, что организм человека нельзя оценивать как калориметр, а процесс усвоения пищи считать идентичным её сгоранию в калориметре. Человеческий организм не тепловая машина, и количество энергии, получаемой им от употребления определённой пищи, отличается от количества тепла, получаемого от сгорания этой пищи в калориметре.

Для подтверждения этого положения ознакомимся с теорией видового питания.

Видовое питание

Швейцарский врач Бирхер-Беннер высказывался о вреде мясных продуктов, а также длительной тепловой обработки продуктов. Он подверг сомнению подход к оценке питательной ценности пищи на основе её калорийности.

У каждого вида живых организмов своё видовое питание. В процессе переваривания пищи, которая свойственна данному виду живого организма, на 50 % происходит её «самопереваривание». Желудочный сок лишь «включает» механизм самопереваривания, а переваривание происходит под действием ферментов, содержащихся в самой пище. При этом в каждой клетке ткани такой пищи (животного или растительного происхождения) возникает множество центров расщепления. В результате этого процесс пищеварения и усвоения питательных веществ намного ускоряется, а организм на переваривание такой пищи тратит меньше энергии. Все живые организмы приспособлены использовать механизм самопереваривания других, причём строго определённых биологических объектов для восполнения собственных затрат энергии.

Тип видового питания является определяющим в живой природе. Человек — существо плодоядное. Его видовой пищей являются плоды - это ягоды, злаковые, орехи, семена, клубни, т. е. те части растений, где концентрация питательных веществ неизмеримо выше, чем в их зелёной части, богатой витаминами и минеральными солями.

Обращаем ваше внимание на основную разницу взглядов теорий сбалансированного и видового питания в вопросе получения энергии из пищи. Организм получит от усвоения пищи энергии не столько, сколько выделила бы съеденная пища при сжигании её в калориметре, а разницу между энергией, выделенной пищей при её расщеплении, и затратами организма на её переваривание. Видовая пища для своего переваривания требует гораздо меньше затрат.

В подтверждение вывода приведём выдержку из книги Г. С. Шаталовой «Выбор пути» об эксперименте со сверхмарафонцами, поставленном по методике Шаталовой. Сверхмарафонцы преодолевали за 7 дней 500 км (по 70-72 км в день). Автор пишет: «Суть эксперимента состояла в том, что в группу из 40 сверхмарафонцев я включила несколько подготовленных по моей методике спортсменов. Первые питались по рационам, составленным специалистами-«калорийщиками», и потребляли в сутки примерно 190 г белка, около 200 г жира и 900 г углеводов, что в пересчете и давало те самые 6000 ккал (сверхмарафонцы расходуют в день до 6000 ккал). Набор продуктов полностью соответствовал представлениям «теоретиков» и состоял из мяса, во всех мыслимых видах, вермишели, макарон, сладостей. Спортсмены, входившие в мою- группу, получали в сутки 28 г белка, 25 г жиров, 180 г углеводов, что в принятой «калорийщиками» методике расчёта соответствовало 1200 ккал. Зато продукты были полноценные, энергоёмкие, сохранившие свои природные свойства: свёкла так свёкла, а не концентрат сахара, свежая зелень, фрукты, овощи, крупы. Строго соблюдалась гигиена питания. Пища принималась в соответствии с необходимым временем её переваривания и всасывания питательных веществ. Сравнительный анализ, проведённый специалистами института физкультуры, показал, что мои питомцы оказались более выносливыми и, самое интересное, не только не потеряли массы, но и прибавили».

В основе видового питания лежит практика использования продуктов, сохранивших свои естественные биологические свойства, что необходимо учитывать в процессе приготовления пищи. При видовом питании из него полностью исключаются искусственно концентрированные продукты (сахар, овощные консервы и т. д.), а также мясо.

Мясо животных становится пригодным к употреблению человеком лишь после кулинарной обработки, в процессе которой все свойства живой мышечной ткани «убиваются», а механизм само- переваривания разрушается. В результате человеческий организм затрачивает неоправданно много энергии на переваривание мяса.

Подбирать продукты по системе видового питания Г. С. Шаталова предлагает по принципу сезонности: весна - это время трав; лето - это время

фруктов и летних овощей; осень - осенних овощей и фруктов; зимой предпочтение отдаётся зерновым и крупам.

Далее познакомимся с основными положениями теории раздельного питания. В её основе лежит принцип правильного сочетания продуктов с учётом их химического состава и закономерностей пищеварения в желудочно-кишечном тракте.

Раздельное питание

По теории американского врача-гигиениста Герберта Шелтона (1895-1985), все продукты питания делятся на три группы: белки, углеводы и жиры. В желудочно-кишечном тракте белки расщепляются реактивами кислотного состава, а углеводы - щелочного. Поэтому белки и углеводы несовместимы в одновременном употреблении, так как они вызывают в организме выделение нейтрализующих друг друга кислотных и щелочных секретов. В итоге такая смешанная пища в организме будет не переработана.

Существует ещё много различных подходов к системе питания человека. В мире есть вегетарианцы, есть убеждённые мясоеды, консервоеды и т. п. Но пока однозначно и окончательно никто не может сказать, что, когда и в каком количестве необходимо есть, чтобы обеспечить высокую работоспособность и долголетие. Поэтому всё ещё значительную роль играет индивидуальный выбор системы питания.

Будьте разумны в подборе продуктов, учитывая материальные возможности своих родителей. Постоянно повышайте уровень знаний о правилах питания, учитывайте свои индивидуальные особенности (привычки, нагрузки, семейные и национальные традиции). И самое главное - анализируйте состояние своего здоровья в зависимости от употребления различных продуктов (вес тела, общее самочувствие, уровень работоспособности), а также соблюдайте общепринятые правила, связанные с гигиеной питания.

В заключение познакомим вас с рядом рекомендаций по гигиене питания.

Относитесь к еде с уважением, наслаждайтесь пищей, получайте удовольствие от каждого съеденного вами кусочка.

Не следует обсуждать какие-либо дела и проблемы за обеденным столом.

Каждый кусок желательно пережёвывать очень тщательно, не менее 30 раз. Самые тонкие ароматы вы можете ощутить при длительном пережёвывании. Чем дольше пища остаётся во рту и чем тщательнее она пережёвывается, тем больше выделится сока в желудке.

Жидкая пища так же требует обработки слюной, как и твёрдая. Слюна содержит ферменты птиалин и мальтозу, которые расщепляют крахмал, а также лизоцим, обеззараживающий пищу. Переваривание углеводов довершается другими ферментами, в том числе и выделяемыми поджелудочной железой.

Таким образом, хорошее пережёвывание пищи экономит силы этой железы, уменьшает фактор риска появления диабета.

Во время еды нецелесообразно смотреть телевизор и даже оставлять включённым радио. Всё это отвлекает от еды, от её пережёвывания и наслаждения. Не следует садиться за стол усталым, после работы, озабоченным, возбуждённым и т. д.

Перед едой необходим 10-15-минутный отдых, отключение от всех проблем, настрой на приём пищи. Наиболее усталым, а зачастую озабоченным человек бывает вечером после трудового дня. Переключить своё внимание от дневных дел перед ужином может помочь непродолжительная прогулка на свежем воздухе или лёгкая разминка, снимающая напряжение. Затем хорошо принять тёплый душ, а водную процедуру довершить обливанием холодной водой. Когда усталость прошла и заботы отступили, человек готов к приёму пищи.

По возможности питайтесь разнообразно и не переедайте. Человек должен есть достаточно и не страдать от голода, но помнить, что объём желудка не превышает 350-450 см³.

Потреблять воду или другие напитки следует за 15-20 мин до еды. Во время еды и после неё пить не следует, так как питьё с едой или вскоре после неё несовместимо с хорошим пищеварением. Шелтон отмечает, что в процессе еды в желудке вырабатывается большое количество пищевых соков. Если в это время принимается вода или какая-либо другая жидкость, эти соки разбавляются. Вода уходит из желудка за 10-15 мин и уносит с собой соки, а пищеварение сильно затормаживается.

Осталось ответить ещё на один вопрос: когда и сколько есть? По данным многих исследований, считается, что лишь один раз в день можно есть основательно, а два раза следует слегка перекусить. Наиболее подходящее время для основательной еды - это вечер. Утром нам, как правило, есть некогда, в обед - бутерброды. А вот вечером есть возможность уделить необходимое время для приёма пищи, но не позднее, чем за 2—3 ч до сна.

Запомните!

Если нет достаточного времени для еды, то лучше пропустить один приём пищи.

Утренний приём пищи может быть самый лёгкий, из хорошо и быстро усваиваемых организмом продуктов (фрукты, овощи, соки). Дневное питание также должно быть умеренным - рабочий день ещё не окончен.

Выводы

1. Каждый человек, создавая индивидуальную систему здорового образа жизни, должен очень вдумчиво и серьёзно относиться к своему питанию, помня, что питаться как попало - привычка не из лучших.

2. Учёными разработаны различные системы правильного питания, в том числе системы сбалансированного, видового и раздельного питания.

3. Необходимо соблюдать общепринятые правила, связанные с гигиеной питания.

Контрольные вопросы:

1. Какую роль играет питание в системе здорового образа жизни человека?

2. Какая из систем питания показалась вам наиболее оптимальной для вашего организма?

3. Какие продукты и в каком количестве входят в ваш суточный рацион? Обеспечивают ли они вам нормальный уровень жизнедеятельности?

5. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Репродуктивное здоровье — основная составляющая здоровья человека и общества, характеризующая их способность создать и реализовать необходимые условия для рождения ребёнка и воспитания здорового поколения.

Понятие репродуктивного здоровья происходит от слова репродукция. Репродукция биологически - это воспроизведение организмами себе подобных.

Существование любого вида живых существ возможно только через смену поколений. Человек не является исключением. История человечества представляет собой непрерывную смену поколений. Однако если у всех живых видов воспроизводство и смена поколений происходит на основе биологических программ и зависит от внешних условий, то человек, наделённый разумом, может управлять системой воспроизводства, обеспечивая не только рождение, но и необходимое воспитание потомства с учётом социальных запросов общества. Воспроизводство населения включает в себя не только рождение ребёнка, но и его воспитание, подготовку полноценного члена общества, способного выполнять необходимые функции.

Рассмотрим ряд факторов, которые в определённой степени способствуют обеспечению необходимого уровня репродуктивного здоровья.

Фактор первый. Устойчивая мотивация человека на создание благополучной семейной жизни и привлекательность личностной модели хорошего семьянина.

Фактор второй. Ответственность родителей и государства за воспитание детей, за состояние их здоровья, физическое, психическое, духовное и нравственное развитие, за получение детьми необходимого образования.

Фактор третий. Обеспечение воспроизводства населения и демографической безопасности государства.

Эти факторы наиболее полно характеризуют репродуктивное здоровье как основную составляющую здоровья человека и общества. Рассмотрим каждый из них подробнее.

Устойчивая мотивация на создание благополучной семьи

Установлено, что лучшей социальной конструкцией, отвечающей интересам личности и общества и обеспечивающей непрерывную смену поколений, является семья.

Семья - это малая социальная группа, основанная на браке или кровном родстве, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью, моральной и правовой ответственностью. В современном обществе семья состоит из супругов и их детей и представляет собой морально-правовой союз мужчины и женщины.

Форма образования супружеских пар и характер взаимоотношений супругов подчиняются социальным и культурным нормам, вырабатываемым обществом в ходе исторического развития. Они в значительной степени подвержены влиянию социального устройства и особенностям конкретного исторического этапа развития общества.

Семейное законодательство исходит из необходимости укрепления семьи, построения семейных отношений на взаимной любви и уважении, взаимопомощи и ответственности перед семьёй всех её членов, недопустимости произвольного вмешательства кого-либо в дела семьи, обеспечения беспрепятственного осуществления её членами своих прав.

Семья выполняет функции, которые во многом определяют сохранение и укрепление здоровья человека и общества. Только в семье человек получает устойчивые возможности в удовлетворении повседневных потребностей и развитии личности. Семья наиболее полно выполняет репродуктивную функцию - рождение и воспитание детей (вклейка, фото 1, 2, 3). Родители приобщают своих детей к нравственным ценностям и нормам поведения, окружающему миру, жизни в обществе, взаимодействию с другими людьми, передают трудовые навыки. В семье решается досуговая функция, обеспечивающая гармоничное развитие человека, и сексуальная функция, обеспечивающая удовлетворение половой потребности супругов.

Таким образом, устойчивая мотивация человека на создание благополучной семьи и привлекательность для него личностной модели стать хорошим семьянином, а также его способность выбрать спутника жизни и создать благополучную семью, где во взаимоотношениях супругов будет больше гармонии, чем конфликтов, и характеризует уровень репродуктивного здоровья человека. Отметим, что под понятием

«репродуктивное здоровье» подразумевается не только способность к деторождению, но и способность воспитать человека, гражданина общества. На сегодняшний день вопрос воспроизводства связан не только с рождением, но и с воспитанием в семье.

Ответственность родителей и государства за воспитание и развитие детей

Степень ответственного отношения родителей к воспитанию и развитию детей, к состоянию их здоровья характеризует уровень репродуктивного здоровья человека, общества и государства.

Семья как начальная ячейка общества и государства в целом, выполняя репродуктивную функцию, должна обеспечить воспитание и развитие у ребёнка физических, духовных и нравственных качеств, сформировать его как человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на его совершенствование, обеспечивая тем самым воспроизводство и развитие кадрового потенциала. Степень выполнения этой функции характеризует уровень репродуктивного здоровья семьи и общества в целом. Оценить этот уровень с определённой степенью достоверности можно также с учётом имеющейся статистики, характеризующей духовное, физическое и социальное благополучие детей.

Обеспечение воспроизводства населения и демографической безопасности государства

Это своего рода итог оценки общего состояния репродуктивного здоровья человека и российского общества. Демографическое состояние страны характеризует в обобщённом виде здоровье граждан страны и общества в целом.

Правящие силы многих государств и народов рассматривают рост демографического потенциала в качестве основной гарантии выживания в процессах мирового и регионального соперничества и борьбы. Лучшие умы России связывали её будущее с ростом численности народонаселения, с развитием его высоких духовных и созидательных качеств. Об этом писал М. В. Ломоносов. Д. И. Менделеев, основываясь на демографических показателях начала XIX в., определял вероятную численность народонаселения Российской империи в 2000 г. в 594,3 млн человек. Однако революция 1917 г. и Гражданская война, Великая Отечественная война 1941-1945 гг., распад СССР внесли существенные коррективы в этот прогноз. Численность населения России по состоянию на 2014 г. составляла 145 млн человек.

Необходимо отметить, что руководство различных государств в критических ситуациях демографического характера принимает различные меры, в том числе и административного характера. Так, в Советском Союзе одно время существовал запрет на аборты, была усложнена процедура

расторжения брака, ужесточён контроль за выплатой алиментов в пользу женщин, введены государственные награды и почётные звания за многодетное материнство (в 1944 г. было введено почётное звание «Мать-героиня» для женщин, родивших и воспитавших десять и более детей). Комплекс таких мер помогал увеличить темпы прироста народонаселения.

Современная демографическая ситуация в мире требует в интересах глобальной, региональной и внутренней безопасности стран выработки общих принципов отношения к динамике народонаселения. Демографическая безопасность занимает всё более приоритетное место в системе национальной и международной безопасности. Вопрос демографического развития каждой страны является суверенным правом этой страны с учётом всех наличных и потенциальных ресурсов. Демографические процессы, происходящие в стране, должны соответствовать её социальному развитию и обеспечению благополучия и безопасности населения.

Обучение тому, как обеспечить своё духовное, физическое и социальное благополучие, поможет поднять уровень здоровья каждого человека и общества в целом, а значит, изменит к лучшему уровень репродуктивного здоровья человека и общества и демографическую обстановку в стране.

Выводы

1. Уровень репродуктивного здоровья - это критерий состояния здоровья каждого человека и российского общества в целом, так как демографическая обстановка в стране характеризует в обобщённом виде уровень здоровья граждан страны и демографическую безопасность государства.

2. Воспроизводство следующего поколения подразумевает не только рождение детей, но и их воспитание в семье.

Контрольные вопросы:

1. Какое влияние оказывает состояние репродуктивного здоровья человека и общества на демографическую безопасность государства?

2. Какая роль принадлежит семье в обеспечении воспроизводства населения и смены поколений?

6. Нравственность и здоровый образ жизни.

Нравственность — это внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, это этические нормы и правила поведения, определяемые этими качествами (С. И. Ожегов. Словарь русского языка).

Семья — это группа людей, связанных браком, кровным родством или усыновлением, совместно проживающих и имеющих общие доходы и расходы.

Добавим к этому, что нравственность - это такие этические нормы и правила поведения человека, которые призваны сохранить человечество

как вид на планете Земля от внешних и внутренних угроз в реальной окружающей среде.

Одним из основных направлений **нравственного поведения человека** должны стать его **духовные и физические качества**, которые обеспечивают непрерывную смену поколений.

История человечества и всех составляющих (и составлявших) его народов представляет непрерывную смену поколений. Прекращение смены поколений людей в рамках их любой общности означает наступление конца её истории.

Смена поколений продолжается до того времени, пока люди поддерживают устойчивую систему воспроизводства, т. е. рождение и воспитание здорового потомства, способного обеспечить дальнейшее продвижение общества по пути цивилизации.

Семье всегда отводилась и отводится решающая роль в этом процессе.

Воспроизводство является одной из основных функций семьи. Важной социальной демографической группой населения является молодая семья в период её образования и становления. Молодой семьёй большинство демографов считают супругов в возрасте не более 24-25 лет и состоящих в браке не более 5 лет.

По данным статистики, в большинстве молодых семей первый ребёнок рождается в первые 2 года брака и значительная часть молодых семей в первые 5 лет супружества имеют двоих детей.

В семье удовлетворяются основные потребности человека. Семья обеспечивает в значительной степени социальные потребности ребёнка. Для каждого человека, как и для общества в целом, важно здоровое функционирование семьи.

Неподготовленность молодёжи к семейной жизни часто является причиной распада молодой семьи. Распад семьи на ранней стадии её развития приводит к тому, что дети с раннего возраста часто воспитываются без отцов, а разведённые молодые люди не сразу вступают в повторный брак. Это снижает рождаемость и является главной причиной неблагоприятной демографической ситуации в России и фактором, отрицательно влияющим на состояние здоровья молодёжи.

Выделим несколько факторов, оказывающих отрицательное влияние на прочность молодой семьи. Прежде всего это **ранний возраст вступающих в брак**. В таких семьях, как правило, наблюдается отсутствие экономической самостоятельности и достаточной материальной обеспеченности. Юные супруги часто не готовы преодолеть все трудности семейной жизни в первые годы супружества.

По данным наблюдений, интенсивная половая жизнь в молодом возрасте (примерно до 35-40 лет) имеет своим последствием преждевременное прекращение половой деятельности. Кроме того, раннее начало половой жизни неблагоприятно сказывается на потомстве. Браки, заключённые между юношами и девушками, ещё не достигшими полной половой зрелости, нередко бывают бесплодными, а дети, рождающиеся у таких родителей, - слабыми.

Исследования показывают, что здоровые дети рождаются, как правило, от женщин в возрасте 25-35 лет и от мужчин в возрасте 24-40 лет.

Необходимо особо подчеркнуть, что самое большое зло для будущего ребёнка — употребление алкоголя одним или обоими родителями. Даже умеренное потребление спиртных напитков перед зачатием обычно не проходит бесследно. Ребёнок, родившийся от таких родителей, возбуждён, беспокоен, плохо спит.

Кроме того, у родителей, злоупотребляющих спиртным, дети часто рождаются с различными уродствами. Учёными многих стран выполнены сотни исследований, подтверждающих неоспоримый факт: если зачатие произошло в период, когда один или особенно оба родителя находились в состоянии алкогольного опьянения, у них рождаются неполноценные дети с различными патологическими отклонениями.

Особо стоит ещё раз подчеркнуть **опасность для здоровья беспорядочной половой жизни**. Такая жизнь ведёт к преждевременному изнашиванию организма, чревата опасностью заражения венерическими болезнями.

Основу личного счастья составляет семья, созданная на глубокой взаимной привязанности и уважении супругов. Выбатывать же качества бережного отношения друг к другу необходимо начинать ещё до брака, в период знакомства.

Многого можно достигнуть воспитанием в себе умения выслушать собеседника. Поэтому очень важно до вступления в брак, в период ухаживания, более детально познакомиться друг с другом и выяснить отношение к основным моментам совместной жизни. Будущий брак следует рассматривать как союз, необходимый не только для рождения детей, но и для развития личности каждого из супругов. Юноши и девушки в период добрачного знакомства сами должны определить, подходят ли они друг другу.

Выводы

1) Юноши и девушки как потенциальные родители должны понимать значение семьи в личной жизни и роль семьи в обществе.

2) Каждый молодой человек, вступающий в самостоятельную жизнь, должен иметь представление о здоровом образе жизни, правильном сексуальном поведении, информацию о факторах риска для здоровья при ведении неупорядоченной половой жизни с частой сменой половых партнёров и о болезнях, передающихся половым путём.

3) На гармонию в совместной жизни оказывают влияние психологический, культурный, материальный факторы.

Контрольные вопросы:

1. Что следует понимать под нравственностью человека?
2. Какова роль семьи в обеспечении смены поколений в человеческом обществе?
3. Какими качествами должны обладать молодые люди, решившие создать благополучную семью?
4. К каким отрицательным последствиям для здоровья человека могут привести ранние половые связи? Приведите примеры из жизни знакомых вам людей.

7. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.

Вредные привычки (курение, употребление алкоголя и наркотиков), которые человек может начать приобретать ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредят здоровью.

Человек - великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надёжности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная ёмкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд нервных клеток. Кладовая памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Учёные подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы усвоить программы трёх институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30-40%.

Академик Н. М. Амосов (1913-2002) утверждал, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т. е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живёт.

Вредные привычки способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний.



Алкоголь

Алкоголь, или этиловый спирт, действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к алкоголю. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней. По данным Федеральной службы государственной статистики, в нашей стране на 1 января 2012 г. численность больных, состоящих на учёте в лечебно-профилактических учреждениях с диагнозом «алкоголизм и алкогольные психозы», составила свыше 2 млн человек. В целом показатель смертности от различных причин у лиц, употребляющих алкоголь, в 3-4 раза превышает аналогичный показатель для всего населения. Живут они в среднем на 10-15 лет меньше, чем непьющие.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80 г алкоголя действуют целые сутки. Приём даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведёт к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Алкоголь - внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. По официальным данным, в США ежегодно регистрируется 400 тыс. травм, получаемых в состоянии опьянения. В Москве до 30% поступивших в больницы с тяжёлыми травмами - люди, находящиеся в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции, и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

Прежде чем выпить рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумай: или ты хочешь быть здоровым, жизнерадостным,

способным воплотить свои желания в жизнь, или ты с этого шага начнёшь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение.

Курение табака (никотинизм)

Курение табака (никотинизм) - вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы лёгких.

Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твёрдых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дёгтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводов - канцерогенов.

Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая её. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50-60 °С. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в лёгкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40 °С ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дёгтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта издаёт специфический запах.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение табачным дымом голосовых связок

сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в лёгкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость лёгких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулёзу.

Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин.

Никотин - сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всём мире от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн человек. Люди, выкуривающие свыше 25 сигарет в день, при большом стаже курения умирают раньше в среднем на 8 лет, чем некурящие. Курильщики в целом в 5 раз чаще некурящих заболевают раком губ, языка, гортани, лёгких, пищевода, желудка, мочевых путей. Они гораздо чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями - у них в 5-8 раз чаще отмечается внезапная смерть от этих заболеваний.

Отметим, что, по мнению специалистов в области здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании: люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку

Наркотики

Наркотиками в России считаются субстанции и препараты, включённые в «Список наркотиков», который составляет и ежегодно корректирует Постоянный комитет по контролю за наркотиками (ПККН).

Пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических веществ. Более того, отмечено, что алкоголь и курение выступают катализаторами (ускорителями) в формировании наркозависимости.

Что такое наркомания?

Внимание!

Наркомания — это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в определённых дозах одурманивание или наркотический сон.

Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приёму **наркотиков**, тенденцией к повышению принимаемых доз, формированию психической (психологической) и физической зависимости от наркотика. Так формируется наркотическая зависимость.

Наркотическая зависимость - это непреодолимая потребность человека в приёме наркотика. Человек уже не может отказаться от употребления наркотика или сократить его приём на длительное время. Он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиком.

Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрёл так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а зависимость.

Такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и пива, - разновидность наркомании, а наркомания - заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, излечивается с трудом, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

Выводы

1) Курение, употребление алкоголя и наркотиков считаются вредными привычками, но это заболевание, зависимость.

2) Профилактика наркомании - это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества. Если первая проба состоялась, то надо думать уже не о профилактике, а о серьёзном лечении.

3) Для тех, кто осознал, что принятие наркотика несовместимо со здоровьем человека, ещё раз повторим, что самая главная опасность стать наркоманом кроется в желании (из глупого любопытства, за компанию или по другой причине) первый раз попробовать наркотик.

Контрольные вопросы:

1. Какое пагубное влияние на здоровье человека оказывают курение и употребление алкоголя?

2. Почему не следует считать «просто вредными привычками» употребление наркотиков, алкоголя и курение табака? Обоснуйте свой ответ.

3. В чём заключается профилактика наркомании для тех, кто ещё ни разу не попробовал наркотик?

4. Какой вред наносит пассивное курение?