

## § 26. Здоровый образ жизни

**Здоровый образ жизни — это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья.**

Что такое здоровье?

Существует целый ряд *определений*, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Мы остановимся на определении здоровья, которое дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В нём указано, что *здоровье* — это «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В обобщённом виде здоровье можно определить как умение человека приспособливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранять себя, расширять свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать своё благополучие. Смысл слова *благополучие* в Толковом словаре русского языка (автор С. И. Ожегов) определяется как «спокойное и счастливое состояние», а *счастье* — как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Исходя из этих понятий, сделаем вывод: здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непрерывным условием эффективной деятельности индивидуума, через которую достигаются благополучие и счастье.

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.

Рассмотрим высказывание по этому поводу из трактата «Об обязанностях» древнеримского политика, оратора и писателя Марка Туллия Цицерона (106–43 гг. до н. э.): «Обязанности мудрого — за-

ботиться о своём имуществе, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям; ведь мы хотим быть богаты не только ради себя, но и ради детей, родных и друзей, а особенно ради государства; ведь средства и достояние отдельных лиц составляют богатства гражданской общины».

Таким образом, здоровье – непереносимое условие эффективной жизнедеятельности человека.

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырёх факторов:

- биологические факторы (наследственность) – около 20%;
- окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – 20%;
- служба здоровья – 10%;
- индивидуальный образ жизни – 50%.

Из этого распределения следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

В книге Н. М. Амосова «Раздумья о здоровье» говорится:

«В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

Сделаем вывод: во всех неприятностях со здоровьем виноваты чаще всего мы сами. Это во-первых. Во-вторых, надеяться нам особенно не на кого, нужны собственные усилия, прежде всего в познании риска, выработке программы поведения, а главное – в её постоянном выполнении.

Здоровый образ жизни – это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития.

Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи.

Эта мысль подтверждается официальными данными о состоянии духовного и физического здоровья молодёжи в настоящее время (см. раздел «Дополнительные материалы»).

### ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка *твёрдой мотивации*. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является *режим жизнедеятельности*. Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности школьника определён учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего – распорядком дня, утверждённым командиром воинской части, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

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

Режим жизнедеятельности человека трудоспособного возраста должен быть подчинён прежде всего его эффективной трудовой деятельности.

Работающий человек живёт в определённом ритме: он должен в определённое время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, 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 повыша-

ется обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе, при этом подчеркнуть, что *отдых* – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным средством для 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 и раз в году, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.

Рассказывая о необходимости чередования труда и отдыха, особо следует подчеркнуть, что 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. Сон нельзя заменить ничем, 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.

*Правильное питание* – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит правильно питаться? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твёрдые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни.



## Выводы

1) Никакие медицинские учреждения не смогут сделать старшеклассника здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.

2) Высокая работоспособность зависит от двигательной активности, закаливания организма, оптимального сочетания умственного и физического труда.

3) Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное или недостаточное питание, вредные привычки, не оказанная вовремя и некачественная медицинская помощь и др.

4) Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, отрицательное отношение к вредным привычкам, позитивное восприятие жизни и др.

5) Долголетие обретают в первую очередь те люди, которые всегда придерживаются правил здорового образа жизни.



## Вопросы

1. Что включает в себя понятие «здоровье человека»?
2. Какие факторы оказывают благоприятное и неблагоприятное влияние на здоровье человека?
3. Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения человека?
4. Какие можно назвать основные составляющие здорового образа жизни?



## Задания

1. Составьте режим своего дня, который вы считаете наиболее эффективным.
2. Определите в режиме дня время для занятий физической культурой и спортом.
3. Поработайте в библиотеке и, используя средства массовой информации, подготовьте сообщение на тему «Духовное и физическое состояние молодежи в нашем регионе».

## Дополнительные материалы к § 26

### Невесёлая статистика

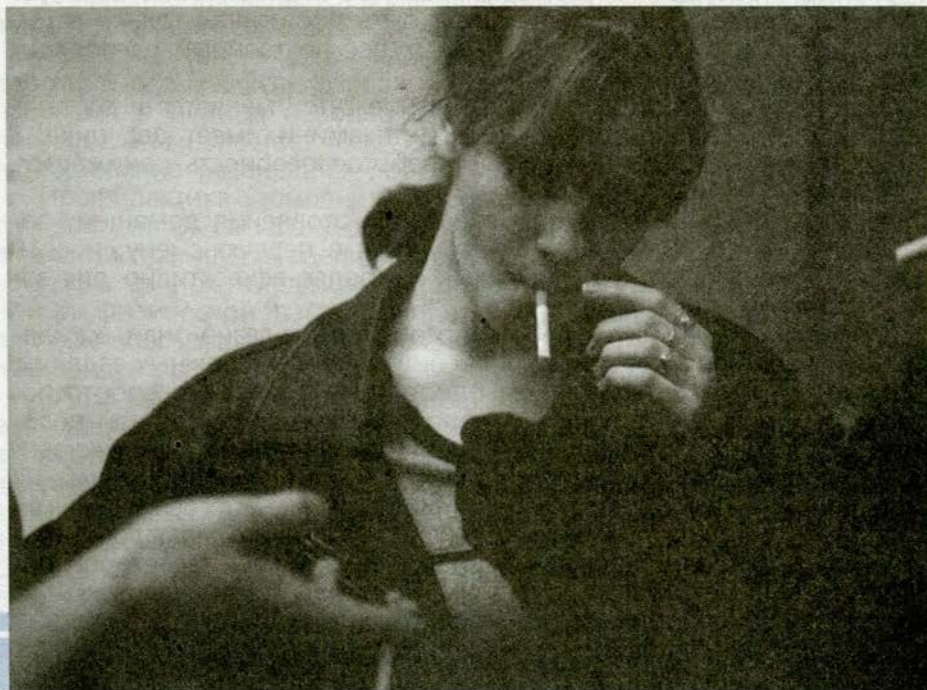
По результатам комплексного социологического исследования, проведённого недавно ВНИИ МВД Российской Федерации, среди несовершеннолетних москвичей в возрасте 14–17 лет доля постоянно и периодически курящих составила 20,8%, постоянно и периодически употребляющих алкоголь – 8%. Распространённость ранних половых связей среди молодёжи привела к тому, что 23 подростка из каждой тысячи знакомы с венерическими заболеваниями не понаслышке.

Статистика ГУВД Москвы фиксирует тенденцию к омоложению потребителей наркотиков. За последние годы число несовершеннолетних потребителей наркотиков увеличилось в 5,3 раза.

Лидирующее место среди подростков, известных органам здравоохранения как потребители наркотиков, занимают учащиеся школ, лицеев и гимназий – 35,3%. В результате опроса, проведённого среди учащихся столицы, выяснилось, что среди них процент девушек, употребляющих наркотики (10,2% в среднем), ненамного ниже, чем юношей (14,9% в среднем).

Спортом же в свободное от занятий время занимаются всего лишь 35,5% несовершеннолетних москвичей в возрасте 14–17 лет.

**Основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин**



## § 27. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

**Биологические ритмы** — это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека.

**Утомление** — это состояние временного снижения работоспособности человека.

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 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 зависимости от частоты биологические ритмы объединяют в несколько групп: высокочастотные биологические ритмы, колебания средней частоты и биологические ритмы низкой частоты.

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 пика: с 10 до 12 ч и с 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1 ч ночи до 5 ч утра.

Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий — с 16 до 18 ч для тех, кто учится в первую смену, и с 10 до 12 ч — во вторую. Это же время наиболее эффективно для занятий спортом.

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому. 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 или даже ночью.

Важно усвоить, что правильный режим учёбы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени. Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека.

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, на другое место жительства). Для более безболезненного приспособления к новым условиям можно рекомендовать обучаемым *несколько правил, соблюдение которых облегчит адаптацию к изменению часового пояса:*

1. Если изменение места пребывания, связанное с переездом в другой часовой пояс, будет недлительным, то целесообразно на новом месте сохранить режим, близкий к постоянному.

2. Если на новом месте предполагается длительное пребывание и предстоит работа, требующая максимального напряжения сил, то целесообразно заранее (за 5–10 дней) постепенно менять режим труда и отдыха на месте постоянного проживания, приспособляясь к новому часовому поясу.

## Профилактика утомления

Утомление развивается вследствие напряжённой или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости. Утомление — это нормальное для организма состояние, играющее защитную роль.

Утомление проявляется в уменьшении интенсивности и темпа реакций, в появлении ошибок, нарушении координации движений.

Развитие утомления во многом связано с организацией режима работы и отдыха. Если очередная учебная или физическая нагрузка наступает в период неполного восстановления сил, то утомление прогрессивно нарастает. Если отдых после утомления недостаточен, то постепенно развивается *переутомление*.

Профилактика утомления в старшем школьном возрасте во многом зависит от самого учащегося и заключается в первую очередь в умении правильно оценивать своё состояние, осуществлять самоконтроль за показателями длительности и интенсивности умственной и физической нагрузок и отдыха. Профилактика утомления включает также соблюдение правил здорового образа жизни, активные занятия спортом, соблюдение режима дня и правильное питание. При организации режима дня необходимо постоянно чередовать умственную и физическую работу, более широко использовать активный отдых для восстановления работоспособности. Нужно ежедневно в одни и те же часы ложиться спать, вставать, принимать пищу, заниматься физкультурой и спортом и т. д. Самые незначительные отклонения от налаженного режима ведут не только к снижению трудоспособности, плохому самочувствию, но и к снижению успеваемости.





## Выводы

1) Для сохранения высокой работоспособности надо знать свои биологические ритмы.

2) Причинами переутомления могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточные шумы, недостаточный сон и неполноценный отдых.

3) Систематическое наблюдение за своим состоянием, постоянный его анализ окажут неоценимую помощь при планировании своих нагрузок на день, неделю и месяц, позволят более рационально использовать время и реализовать свои возможности для решения поставленных перед собой задач.

4) Умение планировать свою нагрузку в соответствии со своими возможностями является важным направлением в профилактике переутомлений и в системе здорового образа жизни.



## Вопросы

1. Как влияет на ваше самочувствие длительный просмотр телепередач?

2. Как учитывать биологические ритмы в повседневной жизни? Обоснуйте свой ответ.

3. Какие факторы в вашем поведении наиболее часто способствуют появлению усталости?

4. Какие виды физических нагрузок наиболее эффективно восстанавливают вашу учебную работоспособность? Обоснуйте свой ответ.



## Задания

1. Продумайте и запишите в дневнике безопасности личный режим в период подготовки к контрольным работам и экзаменам, который вы считаете наиболее эффективным.

2. Используя раздел «Дополнительные материалы», Интернет и средства массовой информации, подготовьте сообщение на тему «Значение самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни».

3. Используя раздел «Дополнительные материалы», Интернет и средства массовой информации, на примерах биографий долгожителей подготовьте сообщение на тему «Влияние здорового образа жизни на долголетие».

## Дополнительные материалы к § 27

### О значении физической культуры и самоконтроля

Занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие свойства личности – нравственные, эстетические, волевые и т. п.

У человека, регулярно занимающегося физической культурой, мышцы становятся сильнее, хорошо развивается не только мускулатура тела, но и скелет. Тренированные люди сильны, выносливы, работоспособны. Вот почему очень важно с детства заниматься физическими упражнениями, которые способствуют физическому развитию и укрепляют здоровье.

Немалое место в индивидуальной системе здорового образа жизни отводится самоконтролю.

Он приучает человека к активному наблюдению за своим состоянием. Показатели самоконтроля условно можно разделить на субъективные и объективные. К *субъективным показателям самоконтроля* относят самочувствие, оценку работоспособности, желание продолжать начатое дело, сон, аппетит, болезненные и тревожные ощущения.

*Самочувствие* – это суммарный показатель, который складывается из ощущений (бодрость, вялость, усталость, боль и др.). Его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое.

К *объективным показателям самоконтроля* относят показания частоты *сердечных сокращений*. Это особенно важно для контроля физических нагрузок. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении.

### Высказывания о правильном образе жизни

Известный русский физиолог Н. Е. Введенский (1852–1922) говорил: «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 и годовой.

Нагрузка должна быть равномерной: спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаково вредны.

Долгожитель из азербайджанского села Махмуд Эйвазов прожил 152 года (1808–1960). Эйвазов считал, что секрет долголетия кроется в следующих условиях жизни: ежедневный труд (сам до последних дней работал в поле, его трудовой стаж составил 135 лет), закалённое тело, закалённые нервы и хороший характер, правильное питание и горный климат.

## § 28. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

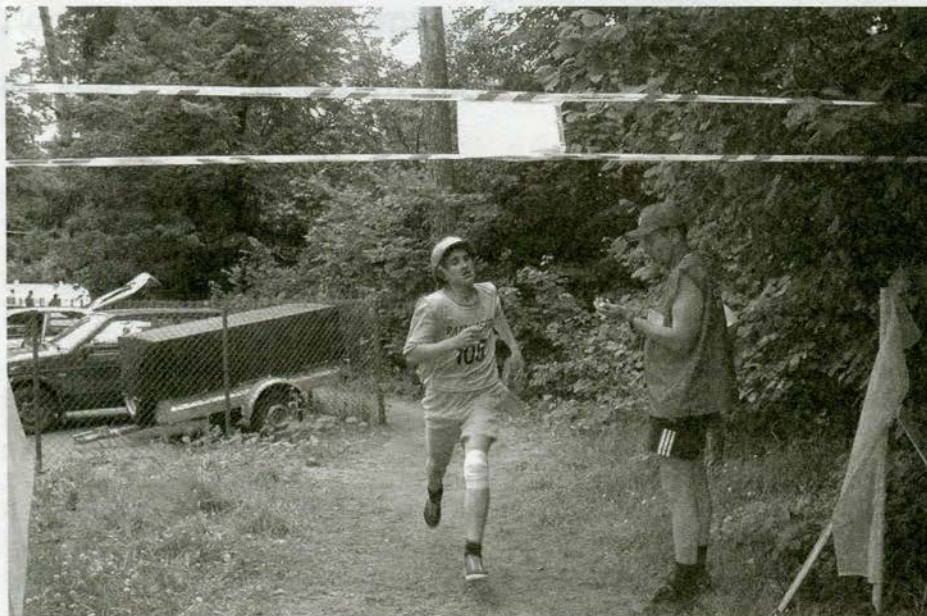
**Физическая культура в развитии духовных и физических качеств всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной, плодотворной жизнедеятельности.**

Общеизвестно, что в процессе эволюции изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем организма человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы её воздействия на регуляторы жизненных функций организма.

Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объём необходимой информации, т. е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме свыше миллиона лет назад. Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией фи-

**Закалять здоровье ребёнка нужно с дошкольного возраста**





**Тому, кто дружит с физкультурой со школьных лет, легче выработать во взрослом возрасте индивидуальную систему здорового образа жизни, которая поможет добиться успеха в выбранной профессии**

зических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает. Физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за нас механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Поток информации постоянно растёт, и увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно. Обязательные физические нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни. Самое благоприятное время для её выработки – подростковый возраст, когда ещё нет больших жизненных проблем.

Итак, физическая культура может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.



### Выводы

1) На современном этапе развития цивилизации эмоционально-психические нагрузки и резко пониженная физическая активность отрицательно влияют на здоровье.

2) Систематические занятия физической культурой необходимы для развития своих духовных и физических качеств и подготовки к полноценной взрослой жизни.

3) Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное в процессе трудовой деятельности выполнять необходимый объём работ.



### Вопросы

1. Чем обусловлена биологическая необходимость двигательной активности человека в процессе его жизнедеятельности? Обоснуйте свой ответ.

2. Какое значение имеют занятия физической культурой для укрепления и сохранения здоровья?

3. Какова роль гармоничного распределения умственной нагрузки и двигательной активности человека для сохранения его здоровья?

4. Как наиболее рационально можно распределить занятия физической культурой и спортом в течение учебной недели? Обоснуйте свой ответ.



### Задания

1. Составьте индивидуальный план занятий физической культурой и спортом на неделю и месяц с учётом учебной нагрузки, домашних дел и др.

2. Подготовьте сообщение на тему «Значение физической культуры для укрепления организма и закалывания воли».

3. Подготовьте сообщение на тему «Укрепление физического и духовного здоровья – задача каждого человека».

## Дополнительные материалы к § 28

### Из книги американского учёного Дэвида Фонтонна «Как справиться со стрессом»

Целесообразно взглянуть на главные проявления телесных реакций на стресс и тот вред, который может принести каждая из них, если допустить их слишком длительное существование. Здесь же для удобства рассмотрения вопроса реакции тела на различные раздражители сгруппированы условно в четыре блока. Остановимся на трёх из них подробнее.

*Выброс в кровь адреналина или норадреналина из надпочечников.* Эти гормоны действуют как мощные стимуляторы, ускоряющие рефлексы, увеличивающие частоту сердцебиения, повышающие кровяное давление и уровень сахара в крови и усиливающие обмен веществ. В результате улучшаются кратковременные возможности и деятельность организма. Но если всё это не переходит в действие и не реализуется в двигательной активности, последствия могут привести к нарушениям в деятельности сердечно-сосудистой системы и ряду других нарушений, связанных с работой почек.

*Поступление в кровь гормонов щитовидной железы.* Эти гормоны интенсифицируют обмен веществ, тем самым увеличивая скорость, с которой энергия может быть усвоена и превращена в психическую активность. Но если допустить слишком длительное усиление обмена веществ, это приведёт к истощению.

*Поступление в кровь холестерина из печени.* Эта реакция способствует дальнейшему повышению энергетического уровня, обеспечивая работу мышц. В то же время постоянно растущий уровень холестерина в крови тесно связан с возрастанием риска артериосклероза.