

Вопросы



1. Какие заболевания относятся к основным неинфекционным заболеваниям?
2. Какие факторы способствуют появлению основных неинфекционных заболеваний?
3. Какую роль играет образ жизни человека в профилактике основных неинфекционных заболеваний?
4. Что такое стресс и какое влияние он оказывает на состояние здоровья человека?
5. Какие меры в образе жизни человека способствуют снижению сильного стресса до уровня оптимального?

Задание

Проанализируйте, какие факторы вызывают у вас сильную эмоциональную нагрузку в повседневной жизни. Внесите изменения в свой повседневный образ жизни, чтобы снизить их влияние на ваше состояние и повысить вашу уверенность в своих возможностях.

7.6. Вредные привычки и их влияние на здоровье

Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимодополняемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н. М. Амосов (1913—2002) утверждал, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т. е. его органы и



У девушек, которые пьют водку для поднятия настроения, вряд ли будет здоровое потомство

системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в повседневной жизни.

Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд нервных клеток. «Кладовая» памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Ученые подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой советской энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30—40%.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, повседневного поведения, привычек, приобретаемых им, умения разумно распоряжаться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству.

Однако ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью. Они способствуют быстрому расхо-

дованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний. К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Эти привычки называют вредными. Попробуем разобраться в этом определении и ответим на вопрос: «Привычки ли это?»

Известно, что под *привычкой* понимают поведение, образ действий, склонность к чему-либо, что стало для человека в его жизни обычным явлением, например привычка рано вставать и делать утреннюю зарядку. Это хорошая привычка. Привычку бесцельно просиживать у телевизора, просматривая все передачи подряд, хорошей назвать трудно. Но самое главное заключается в том, что формирование той или иной привычки находится во власти самого человека и он в любое время может без больших усилий отказаться от нее.

Внимание!

Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрел так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а *зависимость*. Это уже болезнь, которая практически неизлечима.

В настоящее время, по мнению специалистов здравоохранения, 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?

Запомните!

Наркомания — это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию (состояние повышенного, беспричинно-радостного настроения), а в больших дозах одурманивание или наркотический сон.

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

Наркомания — это не обычное заболевание. Она приводит к деформации личности человека, искажению его социального поведения,

что выражается в отклонении от нравственных и правовых норм, принятых в обществе.

Наркотическая зависимость — это непреодолимая потребность человека в приеме наркотика. Человек в этом состоянии уже не может отказаться от употребления наркотика или сократить его прием на длительное время. Он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиком.

Существует определенный биологический механизм формирования наркотической зависимости, который действует через естественные процессы, протекающие в организме, — биохимические, биоэлектрические, клеточные и т. п. В результате употребления наркотиков организм как бы настраивается на их прием и включает их в свои биохимические процессы. Постепенно выполнение ряда функций организма, которые до приема наркотиков обеспечивался веществами, вырабатываемыми самим организмом, начинают выполнять наркотики.

В головном мозге человека, в его внутренней области имеются «точки удовольствия», а в организме человека вырабатываются специфические («наркотические») вещества, которые, действуя на «точки удовольствия», поддерживают оптимальное психическое состояние.

Здоровый организм человека вырабатывает столько этих веществ, что их хватает для поддержания нормального состояния. В этом случае человек в процессе жизнедеятельности получает удовольствие от хорошей работы, от общения с окружающими, от вкусной еды и т. д. Таким образом, человек получает удовольствие от выполнения своих функцио-



Сотрудники МВД проводят ликвидацию наркопритона в Москве

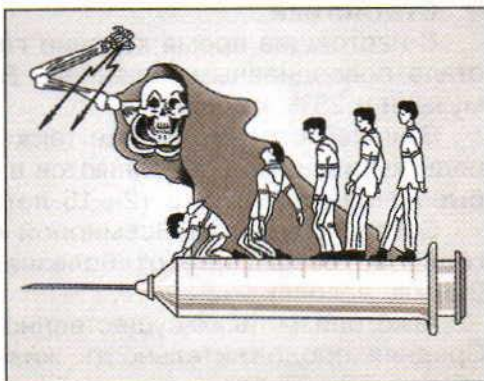
нальных обязанностей, которые определила ему природа. Организм синтезирует собственные «наркотические» вещества, которые регулируют настроение человека, его ощущения окружающего мира и стимулируют его работоспособность.

При регулярном приеме наркотиков организм, чтобы исключить излишнее количество наркотических веществ, снижает синтез «собственных наркотиков». И теперь начинающий наркоман, чтобы сохранить нормальное состояние, вынужден постоянно принимать наркотик. Так формируется физическая зависимость в постоянном приеме наркотического вещества.

Для подтверждения сказанного рассмотрим возможный вариант привыкания к употреблению алкоголя. Напомним, что **алкоголизм** — одна из разновидностей наркомании, поэтому биохимические механизмы возникновения зависимости от наркотика и алкоголя схожи.

Известно, что в организме взрослого человека ежедневно в процессе обмена веществ вырабатывается небольшое количество (до 20 г) этилового спирта. Спирт необходим организму для торможения некоторых участков мозга, особенно отделов, отвечающих за формирование чувств тревоги и напряженности.

При поступлении этилового спирта с выпивкой доза его увеличивается и превышает норму. В этом случае организм начинает защищаться от избытка спирта и перестает вырабатывать его сам. Это вызывает у пьющего человека постоянную потребность в вы-



Юный наркоман нашел свое божество, которому он отдаст вскоре здоровье, разум и самое дорогое — жизнь...

пивке. Так формируется зависимость к алкоголю. Аналогично формируется зависимость к любому наркотическому веществу.

Последствия от вредных привычек могут быть самыми пагубными.

Статистика

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей и стало повседневным явлением. В среднем в мире курят около 50% мужчин и 25% женщин.

В нашей стране курение также широко распространено, при этом ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков, которые начинают курить с 12—15-летнего возраста.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн человек.

Алкоголизм также существенно увеличивает смертность населения. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55—57 лет.

Особую опасность в настоящее время представляет пристрастие подростков к употреблению пива. Пиво начинают пить в 11—12 лет. Процесс пивной зависимости в этом возрасте протекает гораздо быстрее, чем у взрослых, и к 14—15 годам появляются типичные признаки пивной зависимости.

По последним данным, в России на 100 тыс. жителей приходится 1,5 тыс. алкоголиков. От отравления алкоголем в стране ежегодно умирают тысячи человек. К еще более пагубным последствиям приводит пристрастие к наркотикам. За последние 25 лет число наркоманов в Российской Федерации увеличилось в 3,5 раза. Установлено, что средний возраст приобщения к наркотикам составляет 13 лет. Трагическая статистика свидетельствует, что человек, начавший принимать наркотики, живет 5—10 лет. Не более.

В настоящее время в нашей стране принимаются реальные меры по контролю за распространением и рекламой наркотических веществ, в том числе пива и табака. Но все эти меры будут малоэффективны, если в среде подростков и молодежи и в вашей среде, дорогие восьмиклассники, не сформирована культура «жизнь без наркотиков!».

Для этого прежде всего вам, подрастающему поколению граждан России, и всем ее гражданам необходимо глубоко осознать, что наркомания — тяжелая болезнь, которая начинает развиваться после первой пробы наркотического вещества. Избежать этого можно только при формировании в обществе, и особенно среди подростков и молодежи, нового образа жизни и поведения, в котором не будет места

наркотикам ни при каких условиях. А раз не будет спроса на наркотики, не будет и их предложения. Борьба с наркоманией во многом зависит от ликвидации спроса на наркотики.

Вопросы



1. Почему не следует считать «привычками» привыкание к курению, употреблению алкоголя и наркотиков?
2. Что такое наркомания и наркотическая зависимость?
3. Как развивается наркотическая зависимость в организме человека при употреблении им наркотических веществ?
4. Почему привыкание к употреблению алкоголя можно считать наркоманией?
5. К каким последствиям приводит курение, употребление алкоголя и наркотиков?

Задание

Если у вас сформировалось твердое и однозначное желание не попасть в наркотическую зависимость, какие бы вы внесли изменения в свой образ жизни? Сформулируйте их, запишите в дневник безопасности и постарайтесь следовать им.

7.7. Профилактика вредных привычек

Раскрывая вопросы по профилактике вредных привычек, необходимо прежде всего еще раз подчеркнуть, что такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и пива, — разновидности наркомании, а наркомания — заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, практически неизлечимо, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

Поэтому разговор пойдет о профилактике не вредных привычек и наркомании, а первого употребления наркотика и приобщения к употреблению наркотиков.

В настоящее время масштабы и темпы распространения наркомании в нашей стране таковы, что ставят под вопрос физическое и духовное здоровье наших граждан, стабильность общества, затрагивая, по существу, вопросы национальной безопасности России.

Внимание!

Употребление наркотиков стало не просто массовым. Оно приняло характер пандемии¹, способной, если на ее пути не поставят серьезных преград, охватить все население.

В настоящее время более 65 регионов страны считаются зоной повышенной наркотической опасности. По данным официальной статистики, на территории страны сформировался достаточно мощный нелегальный наркобизнес. И в настоящее время происходит перестройка наркорынка. Высококонцентрированные и дорогостоящие наркотики (кокаин, героин, синтетические наркотики) вытесняют традиционные для России (маковую соломку и марихуану). Возрастает прибыль незаконного оборота наркотиков, что создает благоприятные условия для расширения сферы влияния международного наркобизнеса на территории Российской Федерации.

Борьба с наркотиками ведется во всем мире. В нашей стране в 1998 г. был принят **Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах»**, в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача.

ИЗ РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

В **Уголовном кодексе Российской Федерации** имеются статьи, определяющие наказание за действия, связанные с наркотическими средствами и психотропными веществами.

В **статье 228** определено, что незаконное приобретение, изготовление или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ, а также их аналогов в крупном размере наказывается лишением свободы на срок до 3 лет, в особо крупном размере — от 3 до 10 лет.

В **статье 230** указано, что склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до 3 лет (ограничение свободы заключается в содержании осуж-

¹ Пандемия — эпидемия, имеющая распространение в ряде стран и значительно превосходящая по своей интенсивности эпидемии, обычные для данной местности.

денного в специальном учреждении без изоляции от общества в условиях осуществления за ним надзора), либо арестом на срок до 6 месяцев, либо лишением свободы на срок от 3 до 5 лет.

В статье 231 определено, что незаконное культивирование растений, содержащих наркотические или психотропные вещества, наказывается штрафом в размере от 500 до 700 максимальных размеров оплаты труда либо лишением свободы на срок до 3 лет.

Но пока дело по борьбе с наркотиками обстоит так: врачи лечат наркоманов, милиция ловит торговцев наркотиками, учителя учат, как избежать наркомании, а она по-прежнему расплзается как масляное пятно, охватывая все большие слои детей и молодежи.

Это происходит потому, что наше общество в целом и каждый человек в отдельности не осознали в полной мере всю глубину последствий наркомании. Не осознали, что наркомания в любом ее проявлении ведет к деградации личности и ранней смерти. Не осознали, что жизнь и наркомания — несовместимые понятия. Выбор один: либо жизнь — либо наркотики.

Наркобизнес приносит громадные прибыли торговцам наркотиками, они заинтересованы в вовлечении все большего количества людей, особенно подростков и молодежи, в ряды наркоманов, так как это потенциальные покупатели наркотиков. Торговцев наркотиками не интересует ни национальная безопасность России, ни стабильность нашего общества, ни состояние здоровья отдельно взятого человека. Их интересует прибыль от торговли наркотиками. Профилактика наркомании стала одной из главных задач национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Это должен знать каждый

Для того чтобы противостоять наркомании, все наше общество, и особенно молодое поколение и в первую очередь подростки, очень глубоко и однозначно должны уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике наркомании становится малоэффективным.

Первая истина: наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

Вторая истина: наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотиче-

ского вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема. Третья истина: человек, предлагающий тебе наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

Уяснив эти истины, мы придем к однозначному выводу: профилактика наркомании — это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.

В России среди потребителей наркотиков преобладает молодежь. Темпы роста в этой среде самые высокие.

Опыт показывает, что в подростковом возрасте изначально желание принять наркотик возникает только в компании сверстников. Наркотошопы широко используют это, они выработали своеобразную тактику затягивания подростков в наркотические сети. В школах, в подъездах домов, в местах массовых сборов подростков они продают наркотики по сверхнизким ценам, чтобы приобщить к ним как можно больше детей. Потом цена, разумеется, повышается, а легковверный покупатель попадает в зависимость от наркотика и, следовательно, наркотошопца.

Почти бесплатное распространение наркотиков теперь повсеместно применяется на молодежных вечерах, концертах популярных артистов, дискотеках для вовлечения подростков в наркотическую зависимость.

Почему наиболее часто наркотики предлагаются на дискотеках? В царящей атмосфере веселья чувства почти притупляются. Наркотошопцы пользуются психологическим состоянием новичка — ему и в голову не придет мысль, что в этой обстановке может случиться беда. Вот им и предлагается первый в их жизни наркотик задешево или бесплатно.

Таким образом, профилактика наркомании — это профилактика первого употребления наркотического вещества в любой обстановке и кем бы оно не было предложено.

Вспомним **четыре правила «Нет!» наркотикам.**

Правило первое. Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

Ни в коем случае не поддавайтесь соблазну: «Я только попробую. Это не страшно и не опасно». Запомните: это очень опасно, это начало приобщения к наркотикам. Если в компании знакомые ребята ведут разговор о приятном состоянии, возникающем после употребления наркотиков, и утверждают, что это безвредно, если вам внушают, что



Подростки на дискотеке

они помогают преодолеть жизненные трудности, ни в коем случае не поддавайтесь соблазну.

У вас должна быть сформирована твердая установка: «Всегда только „Нет!“ любым наркотикам. Только „Нет!“ — это ваша надежная защита.

Правило второе. Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.

Хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д. Все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию.

Значит, необходимо твердо сказать «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению. Чтобы этого

достичь, режим вашего дня должен быть заполнен полезными мероприятиями, а вы должны постоянно стремиться выполнять их все до конца и хорошо. Такая ежедневная установка поможет вам сформировать силу воли, воспитать уверенность в своих силах и ответственное отношение к любому делу, которое вы взяли сделать.

Итак, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.

Правило третье. В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами.

Для этого надо знать тех, кто употребляет наркотики и в каких местах они собираются. Старайтесь быть подальше от этих мест и от таких компаний. Выработайте в себе твердую установку: «Нет!» — для тех сверстников и той компании, где прием наркотиков — дело обыденное. Вам с ними не по пути. Дружите с теми, кто не употребляет наркотики. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.

Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.

Правило четвертое. Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!

Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика.

Воспитайте в себе твердость при отказе попробовать наркотическое вещество, кто бы вам его не предлагал.

Помните, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать: «Не хочу, и все» — это ваше право.

В заключение отметим, что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути ему идти. Идти по пути получения удовольствий от каждодневной упорной работы по совершенствованию своих духовных и физических качеств, по пути укрепления своего здоровья и создания условий для благополучной взрослой жизни. Или идти по ложному пути получения удовольствий от приема наркотических веществ, а значит, по пути быстрого уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.

Авторы учебника надеются, что вы сделаете правильный выбор жизненного пути и, прочитав материал этого параграфа, твердо усвоите, что благополучная жизнь человека несовместима ни с курением, ни с пьянством, ни с употреблением наркотических веществ. Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков.

Вопросы



1. Почему для профилактики наркомании более всего эффективна профилактика первого употребления наркотика?
2. Какие меры предусмотрены в нашей стране против незаконного распространения наркотических веществ?
3. В чем заключаются основные причины роста наркомании среди подростков и молодежи?
4. Какие основные факты необходимо твердо уяснить каждому человеку, чтобы осознанно противостоять наркомании?
5. Какие качества необходимо постоянно формировать в себе, чтобы уберечься от приобщения к потреблению наркотических веществ?

Задание

Перечислите ряд ситуаций, в которые вы можете попасть в повседневной жизни и в которых вам могут предложить попробовать наркотик. Сформулируйте свое отношение к этим ситуациям и отработайте свое поведение в них.

7.8. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности

В XXI век человечество вошло в период социальных, технических и культурных перемен, которые явились следствием его достижений во всех сферах.

Постоянно возрастает техническое обеспечение жизнедеятельности человека. Жизнь в современном мире трудно представить без различных видов транспорта, без многих бытовых приборов, обеспечивающих его жизненные потребности. В то же время деятельность человека приводит к возрастанию проблем в области безопасности

жизнедеятельности. С увеличением количества технических средств, используемых в повседневной жизни, возрастает вероятность возникновения опасных ситуаций из-за нарушения правил эксплуатации и различных неисправностей в их работе. Все это увеличивает фактор риска для жизни и здоровья человека.

Анализ причин трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что более чем в 80% случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор». Трагедия происходит чаще всего из-за незнания и несоблюдения норм и правил безопасного поведения, из-за пренебрежения правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни, из-за низкого уровня общей культуры и



Влияние «человеческого фактора» на безопасность

элементарной безграмотности в области безопасности. Кроме того, отмечено, что большинство техногенных катастроф — рукотворные, а среди основных причин — разгильдяйство, беспечность и равнодушие.

Общая культура населения нашей страны в области безопасности во многом не соответствует реальным условиям жизнедеятельности, она отстает от стремительных темпов развития цивилизации.

Наше общество начинает осознавать, что полностью безопасной жизнедеятельность не бывает, а развитие человечества и технический прогресс требуют повышенной ответственности каждого человека за свои поступки и дела.

Это должен знать каждый

Что следует понимать под общей культурой в области безопасности жизнедеятельности

Это, во-первых, осознанное поведение в процессе повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Это, во-вторых, способность уметь с определенной степенью вероятности предвидеть возникновение опасной или чрезвычайной ситуации по внешним признакам развития событий, по анализу различной информации и по собственному опыту.

Это, в-третьих, способность правильно оценивать ход событий и, если есть возможность, избегать опасных ситуаций.

Это, в-четвертых, способность ответственно относиться к своему поведению и не совершать умышленно поступки, которые могут способствовать возникновению опасной или чрезвычайной ситуации.

Это, наконец, в-пятых, знания и умение адекватно вести себя в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, чтобы снизить фактор риска для жизни и здоровья.

Приобретенные знания, умения и навыки в области безопасности становятся насущной потребностью в жизни каждого человека, общества и государства, потому что они в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире.

Обеспечение безопасности каждого человека в процессе его жизнедеятельности и повышение его уровня общей культуры в области безопасности являются одной из основных составляющих в индивидуальной системе здорового образа жизни. Можно утверждать, что здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная система поведе-

ния человека в процессе его жизнедеятельности, которая способствует обеспечению его личной безопасности и благополучию в жизни.

Соблюдение норм здорового образа жизни должно способствовать воспитанию в каждом человеке таких качеств, как ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью, которое представляет как индивидуальную, так и общественную ценность.

Становится ясно, что высокие духовные и физические качества человека теряют свою значимость, если он не подготовлен к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде, не способен оценить уровень опасности для жизни и здоровья в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, найти наиболее оптимальный выход из создавшейся ситуации, позволяющий ему снизить фактор риска для жизни и здоровья.

Постоянное повышение общего уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности будет способствовать обеспечению социального благополучия человека и характеризовать уровень его здоровья. Можно отметить, что уровень культуры в области безопасности жизнедеятельности становится одним из важных критериев, определяющих уровень здоровья человека и общества.

Внимание!

Умение человека обеспечить личную безопасность в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.

Вопросы



1. В чем заключается отрицательное влияние «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства?
2. Какие знания, умения и навыки определяют общий уровень культуры человека в области безопасности жизнедеятельности?
3. Какое значение имеет уровень общей культуры в области безопасности жизнедеятельности для формирования индивидуальной системы здорового образа жизни?

4. Какие качества должны формироваться в человеке при соблюдении им норм здорового образа жизни?
5. Почему в настоящее время можно считать уровень общей культуры человека в области безопасности жизнедеятельности одним из критериев уровня его здоровья?

Задание

По материалам данной главы кратко сформулируйте для себя общее понятие здорового образа жизни и его основных составляющих. Постарайтесь сформировать свой образ жизни в соответствии с вашими представлениями о здоровом образе жизни.