**МБОУ «Учхозская СОШ» Колопинское отделение**

**Краснослободского муниципального района**

**Республики Мордовия**

Доклад

**«Основы здорового образа жизни».**

**Р.П. Девятайкина,**

**учитель физической культуры,**

**первая квалификационная категория**

**«Когда нет здоровья - молчит мудрость,**

**не может расцвести искусство, не играют силы,**

**бесполезно богатство и бессилен разум».**

### Геродот

Еще в начале 40-х годов ХХ столетия понятию «здоровье» дали следующее определение: «*Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»* (Г. Сигерист).

Напомним, что определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), гласит: *«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».*

**Будущее за медициной здоровья.**

То, что происходит сегодня в России со здоровьем населения, иначе как кризисом не назовешь. Естественная убыль населения (смертность) превышает рождаемость почти на один млн. человек в год, или в 1,6 раза. 70% населения живет в неблагоприятных местностях, 50% употребляет несоответствующую санитарным нормам питьевую воду. В последние годы все чаще отмечаются задержки в физическом и физическом развитии детей, 80% детей рождаются с различными отклонениями от нормы. При таком развитии событий через пять-семь лет 95% школьников будут страдать хроническими заболеваниями, причем если данная тенденция будет продолжаться, то лишь 54% подростков, которым сейчас по 16 лет, доживут до пенсионного возраста. По данным А.В. Чоговадзе, из общего количества студентов, поступающих в вузы Российской Федерации, до 30% составляют лица с ослабленным здоровьем, причем половина их них требует полного освобождения от занятий физкультурой. Итак, статистика убедительно свидетельствует о том, что в жизнь вступает «больное поколение».

По мнению большинства ученых, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни. Следовательно, наше здоровье – это и здоровый образ жизни, и благоприятная среда обитания, и рациональное питание с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов, и эффективная демографическая политика.

Надо освободить человека от необходимости ежедневной погони за куском хлеба. И только тогда мы поймем, что такое «*духовная компонента жизни»*, каков человек на самом деле. Действительно, «*человек выше сытости…»* если он сыт. А мы внушаем этот девиз людям, забыв предварительно их накормить. А ведь Иисус Христос сказал, что «*Безнравственно читать проповеди голодным»*.

Государство с его больной экономикой не в состоянии в настоящее время заботиться о здоровье своих сограждан. Поэтому каждый человек должен знать основные достижения в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья. Больших успехов в этих направлениях достигла медицина, испокон веков занимавшаяся вопросами охраны здоровья и лечения болезней.

Но медицина сегодня лечит болезни, а не формирует у народа жизненные установки на здоровье и здоровый образ жизни. Когда горит дом - его надо тушить. Врачи только «пожарные», а не «архитекторы – строители здоровья».

Медициной здоровья занимается валеология, родившаяся у нас в России в 80-е годы. Именно тогда профессор И.И. Брехман предложил термин «валеология» для обозначения «здоровья человека». Возникновении валеологии – «*…это прорыв российского интеллекта в науках о здоровье».*

Валеология представляет собой совокупность научных знаний о здравствовании человека, о причинах, формировании, сохранении и укреплении здоровья. Можно утверждать, что именно валеология составляет научную основу здорового образа жизни.

**Здоровье и его компоненты.**

Из приведенных выше определений понятия «здоровье» очевидно, что оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог взаимодействия человека и среды обитания. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья.

1. **Соматическое (физическое)** здоровье, – текущее время органов, систем органов человеческого организма и уровень их структурных и функциональных резервов.
2. **Психическое здоровье** - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями как биологического, так и социального характера и возможностями и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.
3. **Сексуальное здоровье** – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
4. **Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием, соответствием характера жизни человека общечеловеческим законам (например, закону насыщенной потребности: человек должен ограничивать себя во всем; закону приоритета разума над силой: не применяй силу там, где можно добиться разумом; и т.п.).

Могут быть отдельно выделены такие компоненты здоровья, как социальное, репродуктивное, профессиональное здоровье и т.д.

Рассматривая виды здоровья, следует отметить, что в упрощенном (и в то же время обобщающем) виде можно считать, что критериями здоровья являются: **для физического здоровья – я могу; психического здоровья – я хочу; нравственного здоровья – я должен.**

**Уровень здоровья.**

Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления, конечно, зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у многих молодых людей, когда они еще физически и соматически здоровы, нет стремления к сохранению и укреплению здоровья, нет потребности в здоровье. Значительная часть людей первую половину своей жизни растрачивает здоровье, лишь потом, утратив его, начинает ощущать выраженную потребность в нем. Здесь уместно указать, что каждый образованный человек должен если не досконально знать, то хотя бы иметь представление о своем организме, об особенностях строения и функциях различных органов и систем, о своих индивидуально- психологических особенностях личности, о способах и методах коррекции своего состояния, своей физической и умственной работоспособности.

В настоящее время уровень здоровья населения рассматривается как показатель уровня развития цивилизованного общества, который по рекомендации ВОЗ характеризуется в цивилизованных странах демографическими показателями: **рождаемости и смертности** (общей, младенческой, детской, материнской), **продолжительности жизни**, а также показателями **инфекционной заболеваемости, алиментарной дистрофии, числа абортов и т.д.**

Рассматривая взаимоотношения процессов здоровья и болезни, следует подчеркнуть справедливость постулата отечественной медицины, утверждающей, что «абсолютное здоровье и абсолютная болезнь немыслимы, между ними существуют разнообразные переходные состояния».

Практическая медицина выделяет три основных состояния человека:

1. Здоровье.
2. Предболезнь.
3. Болезнь

Вполне очевидно, что уровень здоровья как результат взаимодействия с окружающей средой постоянно колеблется; здоровье – это динамический атрибут жизни человека: когда он заболевает, то уровень его здоровья понижается (иногда до нуля – смерть);когда человек выздоравливает, то уровень его здоровья повышается (но, очевидно, человек иногда не достигает совершенного здоровья). Это согласуется с утверждением И.В. Давыдовского о том, что ***всякое выздоравливание – это новое здоровье***.

Особый интерес представляет количественная оценка здоровья, на которую впервые обратил внимание известный хирург академик Н.М. Амосов. Он писал: **«Здоровье – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций».**

Когда-то великий Сократ на вопрос учеников, что самое трудное в жизни людей, ответил – учить, лечить и судить людей. Во всем это самые престижные и высооплачиваемые профессии, потому что они *«возделывают Человека, который творит все богатства мира».*

Когда-то Сократ сказал, что «Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто». Быть живым мало - надо быть живым и здоровым. Здоровье как научная про­блема охватывает комп­лекс медико-биологичес­ких, психологических, физ­культурно-оздоровитель­ных, социальных наук. Вопросы здоровья всегда обсуждались всеми религи­озными школами мира. По существу - это идеал, к ко­торому мы должны стре­миться.

**Проблемы питания**

Общеизвестно положение, которое гласит: пища должна быть «заработана мышцами». Питание, как никакая другая проблема, - вопрос исклю­чительно индивидуальный, свя­занный с предпочтениями, вкусами, привычками Нельзя всем рекомендовать одну и ту же диету, например вегетариан­ство. Истинных вегетарианцев, как и макробиотиков, челове­ческой популяции около 10%. Но несомненно и то, что чело­век имел своим предком траво­ядное существо (обезьяну, ко­торая, кстати будет сказано, свой вегетарианский стол до­полняет «лакомством» - гусе­ницами, червями, ящерицами, бабочками, куколками, жука­ми, пауками и даже птицами).

Человек ныне всеяден, но его рацион oптимален лишь в том случае, если он на 70% являет­ся вегетарианским и лишь на 30% - мясным и рыбным. Раци­ональное питание - это не все­общий стандарт, а индивиду­ально подобранный пищевой портрет, соответствующий че­ловеческому генотипу (кон­ституции), а не очередной телевизионной рекламе пищево­го рациона. Аналогично и с проблемой голодания -только индивидуальный подход. Рас­смотрим подробнее эту про­блему.

Питание населения является многофакторной проблемой медицины, экономики, полити­ки и социологии. В причинах возникновения и особенностях развития пресловутых «болез­ней цивилизации» (аллергозов, расстройств центральной не­рвной системы и пищеварения, эндокринопатий, а также сопутствующих им инфарктов, инсультов и сахарного диабета) ведущее место принадлежит синдрому частичного голода­ния (СЧГ). При нем люди стра­дают и от недоедания, и от пе­реедания, изнуряя нервную си­стему и защитные функции организма, в которых компен­саторно возникают и похуда­ние, и ожирение.

**Здоровье как мера жизни**

Гиппократ говорил: «Никто не должен преступать меры: мудрость жизни - знать во всем меру». Воспитание у молодежи чувства меры во всем - эта про­стая на первый взгляд задача одновременно и самая слож­ная проблема врачебной педагогики.

Человека губят любые излишества - обжорство, переутомление в работе, половая невоздержанность, применение в больших дозах возбуждающих средств. Считают, что чрезмер­ное употребление кофеина (15 тысяч чашек крепчайшего кофе) привело к преждевременной кончине О. де Бальзака.

От чрезмерного перенапря­жения люди заболевают, а по­том в поисках облегчения идут на всякие крайности. В Древ­нем Риме ослабленные и хилые граждане, чтобы окрепнуть, бросались на арену Колизея пить кровь поверженных глади­аторов. Но это им не помогало.

Нельзя бурно расточать себя и пресыщаться - нужно беречь желания и не забывать, что «вся­кое обладание делает человека инертными (А. Маслоу). Во всем следует проявлять умеренность, сдержанность, но не следовать проповеди средневекового про­фессора медицины С. Альбикуса: «Нет пищи, кроме мяса; нет напитка, кроме вина; нет радо­сти, кроме женщины».

Известно, что лошади живут тридцать лет, ворон - сто, от­дельные особи щук и крокоди­лов - триста лет, а обитающая в Новой Зеландии в гнездах бу­ревестника ящерица туатара -четыре столетия. Деревья живут еще дольше: секвойи - две ты­сячи лет; смоковнице, растущей в Гефсиманском саду в Иеруса­лиме, около трех тысяч лет, ба­обабу на острове Тенериф - пять тысячелетий (на этом баобабе одновременно можно увидеть и распускающиеся листья, и цветы, и плоды).

Справедливо ли, что «царь природы» - человек - умирает так рано? Люди могут и долж­ны жить дольше! Как недавно сообщалось в печати, в Иране,

в деревне Келючи, проживал некто Сенд-Али. Ему было 195 лет, а он еще работал без очков. В то же время в Боливии жила Макаранже, трудоспособная в свои 203 года.

Известны и другие порази­тельные примеры. Француз Пьер Дефурнель женился в тре­тий раз в 120 лет. Он имел трех сыновей, рожденных в разных -в XVII, XVIII и XIX веках. Джон и Сарра Ровель из деревушки Страдова (Венгрия) скончались в 1925 году, когда ему было 172 года, а ей - 164. Их сыну в то время исполнилось 116 лет. 95-летняя турчанка Фатима Эдиргер в 1964 г. родила двой­ню от 127-летнего мужа. Запад­ную (более высокую) вершину Эльбруса впервые покорил болгарский горец Ахия Соттаев, когда ему было 86 лет, а все­го он прожил 130.

Говорят, что истинный воз­раст человека определяет не метрика, не паспортный воз­раст, а состояние его кровенос­ных сосудов. Можно одряхлеть и скиснуть в тридцать и быть вполне работоспособным и в сто лет. Сосудов в организме очень много: ими можно опоя­сать земной шар два с полови­ной раза. Эти реки жизни про­низывают все наше тело. Через тончайшие их стенки непрес­танно идет обмен веществ: в одну сторону - необходимые для тканей кислород, белки, жиры, углеводы, витамины, ми­неральные соли, в другую - вредные для клеток организма отходы питания и дыхания.

Если сосуды расширены, че­ловеку «износа» нет, если со­суды сужены - шансов на дол­голетие мало.

Какие же есть у человека враги, которые резко сужают сосуды и этим сокращают сро­ки жизни?

**Первый враг** - табак. Во врачебно-педагогической прак­тике встречается немало лю­дей, которые на советы врача бросить курить говорят: «Не могу!» Но когда у них развива­ется инфаркт миокарда или по­являются признаки рака легко­го - они бросают курить (увы, нередко уже слишком поздно!). Значит, - могли! Значит, просто ждали, пока «грянет гром». А нужно ли ждать этого? Науч­ные исследования показывают, что 70% курящих легко могут бросить курить, так как у них нет истинной потребности в та­баке. Лишь 5-10% курящих нуждаются в помощи врачей.

Если вы выкуриваете в день пачку сигарет (20 штук), то это значит, что пачка сократила вам жизнь на 5 часов. В месяц - это сокращение уже доходит до 150 часов: неделя жизни вами уже прокурена. В год - 12 недель ушло в «небытие», т.е. отнято у вашей жизни три месяца. Ку­рите четыре года - отняли у жизни одни год... Вот и полу­чается - интенсивно курящий не доживает до средней про­должительности 10 - 15 лет. Это статистически достоверный ре­зультат. Итак, пусть задумает­ся тот, кто берет в рот сигарету в 15 лет. Он мог бы прожить до 75 лет, но с большой степенью вероятности он уйдет из жиз­ни в 55-60 лет.

**Второй враг** - алкоголь. Правда, его малые дозы внача­ле расширяют сосуды. Выпили рюмку водки сосуды расшири­лись, выпили вторую - сосуды еще больше расширились. Но как только потянулись за тре­тьей, наступает парадоксальная реакция; сосуды уже не расши­ряются, а, наоборот, резко сужа­ются.

Другая опасность алкоголя в том, что он выделяется из организма через легкие. А лег­кие под его влиянием работа­ют хуже обычного: нарушает­ся газообмен - в организме скапливается излишняя угле­кислота и ощущается нехватка кислорода. Все это ослабляет организм и ведет к его форси­рованному увяданию, часто - к туберкулезу.

Третья опасность - пожалуй, самая коварная - в привыкании к алкоголю. Дозы растут -жизнь сокращается. У пьющих в три раза чаще, чем у не упот­ребляющих алкоголь, выявляет­ся язвенная болезнь. Алкоголь­ный цирроз печени - самое рас­пространенное заболевание и причина смерти людей трудо­способного возраста. Невропа­тологи считают алкоголь одной из основных причин атероскле­роза сосудов головного мозга с последующим развитием пар­кинсонизма. Психиатры пишут об алкогольной деградации лич­ности, генетики - об алкогольной деградации личности, генетики - об алкогольно обусловленных наследственных болезнях. В целом заболевае­мость потребляющих алкоголь в два-три раза, а смертность от соматических заболеваний у них в три-пять раз выше, чем у непьющих.

Алкоголь дезорганизует психический мир личности, приводит к ее деградации. У злоупотребляющих алкого­лем со слабым типом высшей нервной деятельности наблю­дается ухудшение памяти, стремление использовать в ра­боте лишь старый запас зна­ний, остановка профессио­нального роста, обеднение ду­ховной жизни. Развиваются черты психической астении: снижается активность, иници­ативность, растет эмоциональ­ная неустойчивость. В трезвом состоянии их мучают угрызе­ния совести, временами появ­ляется желание все изменить, но оно быстро угасает. У таких людей развивается безответ­ственность, боязнь всего ново­го и передового. Их раздража­ет смелая инициатива и твор­ческая активность товарищей и подчиненных. Развивается за­висть и недоброжелательность к окружающим.

У людей с сильным типом высшей нервной деятельности все четче проявляется сниже­ние интеллектуальных запро­сов, упрямство в достижении поставленных целей, как пра­вило, имеющих антиобще­ственный характер, растут лож­ные притязания в зависимости от личных способностей и тру­дового вклада. Все жизненные цели сводятся к удовлетворе­нию биологических потребно­стей. Формируется примитив­ная личность, нередко с анти­социальным поведением. Нравственные чувства - спра­ведливость, любовь к близким, чувство благодарности, патри­отизма, долги, представляют для них все более отвлеченные понятия.

Употребление алкоголя у лиц первой группы приводит к заболеванию алкоголизмом через полтора-два года, у лиц второй группы - через 8-15 лет. При этом неумолимо развива­ется огрубение психики, сме­щение фокуса субъективных ценностей с общественных яв­лений на сугубо эгоистические. Незаметно изменяется жизнен­ная позиция человека, то, что мы называем готовностью к оп­ределенной деятельности, в со­ответствии с определенными условиями, потребностью и си­туацией. Это происходит пото­му, что под воздействием алко­голя меняется отношение чело­века к обществу, к близкому окружению, к самому себе. Суть этих изменений - потребитель­ский подход к жизни.

Известно, что у пьяниц сни­жено чувство долга, которое представляет собой осознанный и устойчивый волевой акт. При­вычка всегда плыть по течению становится чертой характера, ущемляя сначала личные инте­ресы, затем коллективные и, на­конец, общенародные.

Прямой экономический ущерб от пьянства и алкоголиз­ма огромен. Ущерб наносят на­родному хозяйству такие последствия пьянства, как сни­жение и утрата профессиональ­ной пригодности, производи­тельности труда, брак и полом­ка машин и механизмов, затраты на профилактику и ле­чение алкоголизма, прогулы и болезни, преждевременная смерть больных алкоголизмом (статистически установлено, что в среднем алкоголики жи­вут на 12 - 15 лет меньше непьющих), автодорожные катастрофы и происшествия, уго­ловные преступления.