

Формирование здорового образа жизни и факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека.

Н. В. Чуклова, М. И. Бурзайкина

Оренбургский государственный институт менеджмента

г. Оренбург, Россия

chuklova_nv@mail.ru

Аннотация.

В данной работе мы постарались собрать как можно больше аспектов здорового образа жизни, доступным языком объяснили его смысл, и выделили причины, мешающие вести молодым людям здоровый образ жизни.

Ключевые слова.

Здоровый образ жизни, работоспособность, вредные привычки, отдых.

Каждый современный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать «каждый шаг» нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с «точностью до наоборот».

Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека.

Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

- Соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;
- Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;
- Разумное использование методов закаливания;
- Рациональное питание.

Эти простые правила каждый слышит с детства, и в юности от родителей, учителей, бабушек и дедушек и т.д., когда организм растет, но еще не осознает потребность в сохранении и развитии здорового образа жизни. [1]

Важнейшим фактором восстановления работоспособности является соблюдение правильного режима, то есть чередования периодов труда и отдыха. Считается, что общее время работы и отдыха должно соотноситься, как 1:2, то есть при 8-часовом рабочем дне отдых может составлять 16 часов. Различают пассивный и активный отдых. К пассивному отдыху относятся все виды отдыха, когда человек не производит сколько-нибудь заметной мышечной и умственной работы. Прежде всего, это сон, успокаивающий, освежающий и исцеляющий. После бессонной ночи человек чувствует себя «разбитым», работает с трудом. Во время сна отдыхают мозг, мышцы, менее интенсивно работают сердце, желудок и другие органы. Для наиболее полноценного отдыха и восстановления сил важно соблюдать определенные гигиенические правила, среди которых одним из главных является постоянное время отхода ко сну. Не менее важно также вставать в одно и то же время. Привычка засыпать и просыпаться в определенный час развивает условный рефлекс на время, помогающий человеку отдыхать. Нормой считается 7-8 ч. сна. Однако это в среднем. Есть люди, которым достаточно спать 5 ч., а иным и 10 ч. может оказаться недостаточно. Не обязательно, например, все 8 ч. спать ночью, можно 1-2 ч. перенести на

дневное время. При утомлении от длительного однообразного труда часто необходимо переключиться на другой вид деятельности. Если работа протекала в сидячей позе, без значительных движений и при минимальной затрате энергии, то такой отдых просто необходим, ведь в этих условиях происходит относительный застой крови, особенно в нижних конечностях и тазовых органах. Замедляется подвижность грудной клетки, отчего ухудшается снабжение организма кислородом. Активный отдых должен предусматривать упражнения для конечностей, особенно ног – ходьба и бег, дыхательные движения с акцентом на усиленный вдох с небольшой задержкой дыхания, наклоны и вращения туловища, рук, ног, подскоки.

Способность к труду определяется наличием профессиональных знаний, соответствующих умений и навыков, совокупностью физических и психических сил и качеств человека. Все вместе при соответствующем отношении к труду они обеспечивают оптимальный уровень его продуктивности, то есть работоспособность человека. Работоспособность в свою очередь является как бы отображением такого состояния, как утомление. Зависимость здесь обратная: чем больше нарастает утомление, тем ниже становится работоспособность. Нормальный физиологический процесс – утомление означает снижение функциональных возможностей организма, вызванное выполнением умственной или физической работы. Показателем утомления может быть уменьшение количества или ухудшение качества выполнения работы, а также увеличение времени, затрачиваемого на ту или иную работу. Основным итогом утомления является снижение эффективности труда. Работоспособность может ухудшиться и вследствие пребывания человека в необычных (экстремальных) условиях: например, при высокой температуре и влажности окружающего воздуха, при недостатке кислорода и т. д. Для того чтобы работать в оптимальном режиме и достичь пика своей работоспособности, необходимо соблюдать несколько основных условий. Первое условие заключается в том, что в работу следует входить постепенно, не развивая сразу максимального темпа, для того, чтобы все системы организма подготовились к работе в наиболее экономном режиме. Второе условие состоит в том, что для высокой работоспособности необходимы равномерность и ритм. Как очень высокий, так и очень низкий ритм (темп) быстрее приводит к утомлению. Еще более утомляет неритмичность. Третье условие предусматривает привычную последовательность и систематичность в работе. Нельзя приступать к более сложному, не освоив предварительно более простого. Четвертое условие – это смена труда и отдыха, чередование периодов с различной интенсивностью нагрузки, а также, по возможности, смена характера труда. Пятое условие гласит, что самым надежным способом достичь максимальной эффективности является постепенное и систематическое выполнение упражнений с целью выработки прочных навыков. [2]

Огромное влияние так же имеет рациональное питание. Рациональное питание – это питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно удовлетворить потребность организма в энергии. Таким образом, из всего вышесказанного можно вывести основные правила рационального питания:

- не переедать;
- разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты; ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий; меньше употреблять жареных продуктов;
- не есть горячей и острой пищи;
- тщательно пережевывать пищу;
- не есть поздно вечером;
- питаться не реже 4-5 раз в день малыми порциями, стараться принимать пищу в одно и то же время.

Еще положительным для организма являются процедуры закаливания. Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных

воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым к простудным заболеваниям и перегреванию. Основными закаливающими факторами являются воздух, солнце и вода. Такое же действие оказывают душ, бани, сауны, кварцевые лампы. Закаливание к теплу и холоду проводится различными раздражителями. Самыми распространенными методами закаливания являются водный и воздушный методы. [3]

Существует множество опасностей, мешающих здоровому образу жизни. Приведем некоторые из них:

Чумой XX в. стали называть курение многие зарубежные врачи. Но заслуживает ли такого сурового сравнения привычка, которой подавляющее число людей не придают серьезного значения и которая прочно вошла в жизнь? Да, это сравнение не преувеличение. Всё громче звучат предостережения учёных об опасности, таящихся в курении табака. Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Еще одной ужасной привычкой является чрезмерное употребление алкоголя. Алкоголизм представляет собой сложную медико-социальную проблему. В понятие «алкоголизм» вкладывается не только медико-биологическое, но и социальное содержание. До настоящего времени нет единого общепринятого определения алкоголизма. [4] Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Наркомания является еще одним бичом современного общества. Наркоман, как пещерный человек, обычно живет до тридцати лет. Волна наркомании «завладела» молодым поколением многих стран, всё больше жертв у «белой смерти» среди детей. Проблема наркомании не может рассматриваться в отрыве от таких уродливых, теневых сторон жизни общества, как преступность, проституция, гомосексуализм. Новое страшное испытание для человечества – СПИД – впервые заявило о себе в прямой связи с наркоманией. Наркомания – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Человек идет на все – на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик. Наркотик как безжалостный палач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими её, иначе я подвергну тебя жуткой пытке». Наркомания среди детей – это ещё одно кошмарное порождение современного мира.

Так же на процент здоровых людей в нашем обществе определяется генетической наследственностью. Около 10% всех живых новорожденных имеют те или иные генетические дефекты, начиная от необременительных физических недостатков типа дальтонизма и кончая такими тяжелыми состояниями, как синдром Дауна, хорея Гентингтона и различные пороки развития. Многие из эмбрионов и плодов с тяжелыми наследственными нарушениями не доживают до рождения; согласно имеющимся данным, около половины всех случаев спонтанного аборта связаны с аномалиями в генетическом материале. Но даже если дети с наследственными дефектами рождаются живыми, вероятность для них дожить до своего первого дня рождения в пять раз меньше, чем для нормальных детей.

Мы решили провести свое социологическое исследование, на тему «Здоровый образ жизни среди студентов». Чтобы получить наиболее обширную картину, мы задавали разноплановые вопросы студенческой молодежи в возрасте от 18 до 25 лет. Примерное содержание вопросов:

- 1) Ваш пол;
- 2) Ваш возраст;
- 3) Вы курите? (если положительный ответ, то сколько по времени);

- 4) Вы употребляете алкоголь?
а) по праздникам;
б) несколько раз в неделю;
в) вообще не употребляю;
- 5) Пробовали ли Вы наркотические средства?
б) Занимаетесь ли вы спортом?
а) регулярно;
б) периодически.

Из опрошенных 40 человек были 20 девушек и 20 юношей. Из них 18 девушек пробовали курить, и 10 курят до сих пор, со стажем от 1 до 3 лет. У юношей ситуация ничем не лучше: из 20 постоянно курят 17, и у некоторых стаж даже больше 3-4 лет. Из все, тех же опрошенных 40 человек, в общей сложности 4 человека не употребляют алкоголь вообще, 29 только по праздникам и 7 употребляют несколько раз в неделю. Наркотические средства пробовали 2 человека, а регулярно спортом занимается лишь 50% опрошенных.

Анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод, что из современной студенческой молодежи мало кто ведет здоровый образ жизни и они подвержены вредным привычкам.

Литература

1. Петленко В. П. Валеология человека / В. П. Петленко. – СПб, 1997.
2. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / И. И. Соковня-Семенова – М., 1997.
3. Яковлева Н. В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии / Н. В. Яковлева. – Ярославль, 1998.

The summary.

In the given work we have tried to collect as much as possible aspects of the healthy way of life, accessible language have explained its sense, and have allocated the reasons stirring messages to young men a healthy way of life.

Keywords.

Healthy way of life, working capacity, bad habits, rest.