

## **Активизация внутренних ресурсов. Основы здорового образа жизни.**

Первейшая потребность человека – сохранение его жизни и здоровья. Отсутствие болезней, физических дефектов – непереносимое условие человеческого счастья, всестороннего развития личности, ощущение полноты жизни.

Одновременно здоровье населения – это народное достояние, важнейший показатель развития общества. Здоровье позволяет человеку учиться, служить в армии, заниматься спортом, своим любимым делом. Многие плохо представляют, что полезно, что вредно организму, как предупредить те или другие заболевания, охрану своего здоровья большинство возлагают на медицину. Но никакие достижения медицинских наук не помогут человеку, если он сам не научится беречь и сохранять здоровье.

**Что такое здоровье?** Ответить также сложно как на вопрос: «Что такое счастье, любовь, радость».

**По определению ВОЗ** (Всемирной Организации Здравоохранения), «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Это определение здоровья можно изобразить графически в виде равностороннего треугольника с тремя сторонами – физическим, психическим и социальным здоровьем.



Еще одно определение: **здоровье** – это состояние организма, которое развивается в процессе реализации генетического потенциала (то, что заложено природой) в условиях конкретной социальной, экологической среды и которое позволяет осуществлять биологические и социальные функции человека (способность к деторождению, физической, умственной работе, стремление к достижению цели и т.д.)

**Здоровье определяется уровнем развития резервных возможностей организма, защитно - приспособительных реакций.**

**Резервы организма** – это возможности систем организма противостоять различным отклонениям.

**Например,** сердце в покое выбрасывает около 4 л/минуту. При нагрузке тренированное сердце способно выбрасывать до 18-20 л/минуту крови, а нетренированное - только 6-8 л/минуту. Если человек нетренированный

будет выполнять тяжелую физическую нагрузку, то уже через несколько минут ткани организма не получат достаточно кислорода и наступит утомление. У людей, занимающихся спортом, резервные возможности больше, они более выносливые. Опыт, подтверждающий этот факт.

### Число сокращений сердца в 1 мин.

	В покое	При ходьбе	При беге
Спортсмен	50	70	170
Не спортсмен	70	90	200

**Резервные возможности совместно с защитно – приспособительными реакциями** определяют сопротивляемость организма болезням.

Если у человека тренированного максимально выброс крови в минуту составляет 20 литров, и он заболел, (температура поднялась до 40\*С, потребление кислорода тоже увеличилось) сердце с такой нагрузкой справляется, т.к. запас его возможностей большой. А нетренированный человек, имеющий максимальный минутный объем крови 6 литров, не может вынести такую нагрузку, его ткани начнут задыхаться, сердце давать сбои. В результате болезнь будет протекать тяжело и с осложнениями на другие системы организма.

**Все факторы, влияющие на здоровье можно разделить** на благоприятные для организма и ведущие к ухудшению здоровья (факторы риска).

**Факторы риска** – определённые неблагоприятные воздействия, которые способствуют возникновению и развитию болезней.

Влияние факторов на здоровье можно представить в таблице:

Факторы риска	Факторы, сохраняющие здоровье
<p><b>1. Предрасположенность к наследственным заболеваниям – 20%</b></p> <p><b>2. Загрязнение окружающей среды: химическое, физической, шумовое, радиоактивное, бактериальное – 20%</b></p> <p><b>3. Нездоровый образ жизни: 50%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- несбалансированное питание,</li> <li>- недостаточная двигательная активность,</li> <li>- вредные привычки,</li> <li>- переутомление, связанное со стрессом</li> </ul> <p><b>4. Медицинское обслуживание на низком уровне 10%</b></p>	<p><b>1. Наследственность не отягощена – 20%</b></p> <p><b>2. Чистая окружающая среда – 20%</b></p> <p><b>3. Здоровый образ жизни: 50%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание,</li> <li>- достаточная двигательная активность,</li> <li>- отказ от вредных привычек,</li> <li>- умение расслабляться, психогигиена.</li> </ul> <p><b>4. Медицинское обслуживание высокого качества 10%</b></p>

Наибольшее влияние на здоровье оказывает образ жизни.

**Образ жизни** – особенности повседневной деятельности человека, включающей труд, быт, досуг, поведение.

Образ жизни каждого человека определяют его представления о смысле жизни, дела, поступки, отношения к окружающему миру, к своему здоровью. Иногда бывает, что самые прекрасные условия лечения, но излечение наступает лишь в том случае, если человек сам будет ответственно относиться к своему здоровью. Чтобы редко болеть, вести активную трудоспособную жизнь до самой старости необходимо соблюдать определенные правила образа жизни, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

**Эти правила известны еще с глубокой древности:**

- достаточная двигательная активность
- рациональное питание, закаливание
- соблюдение режима дня
- экологически грамотное поведение в природе
- знание приемов первой помощи
- психогигиена
- отказ от вредных привычек.

Каждый из компонентов здорового образа жизни должен стать привычным для человека и повторяться изо дня в день.

Прочно усвоенные навыки становятся как бы «второй натурой», и в определенный момент перестают контролироваться сознанием, переходят в подсознание. Человек не задумывается, как ему поступить, усвоенные навыки делают его поведение автоматическим.

**Полезные для здоровья привычки** - систематическое выполнение утренней зарядки, чистка зубов, мытьё рук перед едой и т.д. Значимость этих гигиенических навыков высока для профилактики многих инфекционных, грибковых, паразитарных заболеваний, заболеваний зубов. Закладка их происходит с раннего детства.

**Вредные (их еще называют «дурные») привычки**, часто приобретаются в возрасте, когда трудно принимать разумные решения. Эти привычки наносят вред организму и даже угрожают жизни. Они формируются быстрее позитивных привычек, быстро переходят в зависимость, а в конечном итоге в болезнь (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, переедание).

*Легкость их формирования обусловлено простотой и краткостью пути достижения удовлетворения, удовольствия положительных эмоций.* Преступность и несчастные случаи имеют прямую связь с алкоголизмом и наркоманией. Все перечисленные вредные привычки способствуют быстрому изнашиванию организма, делают его больным, мало трудоспособным, такие люди не способны к рождению здоровых детей.

Человек эволюционно создан для постоянной мышечной деятельности, но «современный человек» находится в противоречии с природой. Лишь за последние 100 лет физическая нагрузка уменьшилась более чем в 90 раз.

Уменьшение двигательной активности стало фактором возникновения многих заболеваний сердца, органов дыхания, ожирение, снижения резервных возможностей, защитных сил организма, угнетения психики.). Уменьшение нагрузки особо опасно в возрасте, когда организм формируется, до 18 лет. Для каждой возрастной группы разработаны нормы суточной двигательной активности. Этот показатель у юношей выше, чем у девушек, и составляет в среднем 30-25 тыс. шагов в день, для девушек 20-25 тыс. шагов.

Цель «быть здоровым» должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Каждый человек, решивший стать здоровым должен научиться грамотно и эффективно вкладывать в поддержание своего здоровья определенные денежные средства, время, силы, волю и желание развиваться. Приоритет здоровья и ответственное к нему отношение должно прочно занять первое место в иерархии ценностных установок личности. Только тогда человек принимает персональную ответственность за свое здоровье, начинает вести разумный образ и стиль жизни во благо собственного здоровья.