3-й семестр, Тема 1.

**"ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"**

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Ценность здоровья является важнейшей ценностью, так как это единственное условие и критерий существования любой другой ценности.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей зависит:

на 50—55 % именно от образа жизни,

на 20 % — от окружающей среды,

на 18—20 % — от генетической предрасположенности,

и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.



Рис. Логотип Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, англ. World Health Organization, WHO) — специализированное учреждение Организации Объединённых Наций, состоящее из 194 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем здравоохранения населения Земли. Она была основана в 1948 году со штаб-квартирой в Женеве в Швейцарии.

В специализированную группу ООН, кроме ВОЗ, входят ЮНЕСКО (Организация Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры), Международная организация труда (МОТ), ЮНИСЕФ (Фонд помощи детям).

Страна-член ООН становится членом ВОЗ, приняв Устав. Страна не член ООН принимается в члены ВОЗ большинством голосов Генеральной ассамблеи. Территории, не правомочные выступать субъектами международных отношений, могут быть приняты в ВОЗ в качестве ассоциативных членов на основании заявлений, сделанных от их имени членом ВОЗ или другим полномочным органом, ответственным за международные отношения этих территорий.

Первым органом, занимавшимся межнациональным сотрудничеством в этом вопросе, был Константинопольский высший совет здравоохранения, образованный в 1839 году. Его основными задачами были контроль за иностранными судами в портах Османской империи и противоэпидемические мероприятия по предупреждению распространения чумы и холеры. Позднее подобные советы были созданы в Марокко (1840 год) и Египте (1846 год). В 1851 году в Париже прошла I Международная санитарная конференция, в которой участвовали 12 государств, в том числе и Российская империя. Итогом работы этого форума предполагалось принятие Международной санитарной конвенции, которая определила порядок морского карантина в Средиземном море. Однако достигнуть этого результата удалось только в 1892 году в отношении холеры, а в 1897 — в отношении чумы.

В начале XX века были основаны ещё две межправительственные организации здравоохранения: в 1902 году Панамериканское санитарное бюро (Вашингтон, США), в 1907 году — Общественное бюро гигиены в Европе (Париж, Франция). Главными их функциями были распространение информации об общих вопросах медицины (особенно об инфекционных заболеваниях). После Первой мировой войны в 1923 году стала функционировать Международная организация здравоохранения Лиги Наций (Женева, Швейцария), а по окончании Второй мировой войны в июле 1946 года в Нью-Йорке в соответствии с решением Международной конференции по здравоохранению было решено создать ВОЗ. Устав ВОЗ был ратифицирован 7 апреля 1948 года, с тех пор этот день 7 апреля отмечается как «Всемирный день здоровья».

В соответствии с Уставом ВОЗ Генеральный директор назначается на сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения по представлению Исполнительного комитета. Государства-члены ВОЗ направляют свои предложения с кандидатами по установленной форме в Исполнительный комитет. Исполнительный комитет осуществляет первоначальное рассмотрение предложений по кандидатурам, составляет краткий список кандидатов, проводит с ними собеседование, осуществляет оценку физического состояния кандидата. Создана рабочая группа государств-членов по процессу и методам выборов Генерального директора Всемирной организации здравоохранения.

Задачи ВОЗ:

- предоставление международных рекомендаций в области здравоохранения;

- установление стандартов здравоохранения;

- сотрудничество с правительствами стран в области усиления национальных программ здравоохранения;

- разработка и передача соответствующих технологий, информации и стандартов здравоохранения.

Работа ВОЗ организована в виде Всемирных Ассамблей здравоохранения, на которых ежегодно представители государств-членов обсуждают важнейшие вопросы охраны здоровья. Между Ассамблеями основную функциональную роль несёт Исполнительный комитет, включающий представителей 30 государств (среди них — 5 постоянных членов: США, Россия, Великобритания, Франция и Китай). Для обсуждения и консультаций ВОЗ привлекает многочисленных известных специалистов, которые готовят технические, научные и информационные материалы, организуют заседания экспертных советов. Широко представлена издательская деятельность ВОЗ, включающая отчёты Генерального директора о деятельности, статистические материалы, документы комитетов и совещаний, в том числе отчёты Ассамблеи, исполнительных комитетов, сборники резолюций и решений и т. д. Кроме того, выпускаются журналы ВОЗ: «Бюллетень ВОЗ», «Хроника ВОЗ», «Международный форум здравоохранения», «Здоровье мира», «Ежегодник мировой санитарной статистики», серия монографий и технических докладов. Официальными языками являются английский и французский, рабочими (кроме указанных) — русский, испанский, арабский, китайский, немецкий.

Деятельность ВОЗ осуществляется в соответствии с общими программами на 5—7 лет, планирование ведётся на 2 года. В настоящее время приоритетными направлениями являются:

- Развитие систем здравоохранения в странах в соответствии с резолюцией об основных принципах национального здравоохранения (1970), в которой чётко обозначены ответственность государства, средства профилактики, участие населения, использование достижений науки и т. д.;

- Подготовка и усовершенствование кадров здравоохранения;

- Развитие первичной медико-санитарной помощи в соответствии с Алма-Атинской декларацией ВОЗ-ЮНИСЕФ (1978);

- Охрана и укрепление здоровья различных групп населения;

- Охрана окружающей среды;

- Борьба с инфекционными и паразитарными болезнями, иммунизация и вакцинация против основных эпидемических заболеваний;

- Охрана и укрепление психического здоровья;

- Обеспечение здоровья матери и ребёнка;

- Информирование по проблемам охраны здоровья;

- Расширенная программа научных медицинских исследований;

- Актуальные направления консультативной и технической помощи странам-членам.

ВОЗ удаётся решать многие важные вопросы. По инициативе ВОЗ и при активной поддержке национальных систем здравоохранения (в том числе и СССР) была проведена кампания по ликвидации оспы в мире (последний случай зарегистрирован в 1981 г.); ощутимой является кампания по борьбе с малярией, распространённость которой сократилась почти в 2 раза, программа иммунизации против 6 инфекционных заболеваний, организация выявления и борьба с ВИЧ, создание справочно-информационных центров во многих государствах, формирование служб первичной медико-санитарной помощи, медицинских школ, учебных курсов и т. д. Основная роль ВОЗ в достижении поставленных целей — консультативная, экспертная и техническая помощь странам, а также предоставление необходимой информации, чтобы научить страны помогать самим себе в решении ключевых проблем охраны здоровья. На сегодня ВОЗ определила наиболее важные направления деятельности национальных систем здравоохранения как: ВИЧ/СПИД, туберкулёз, малярия, содействие безопасной беременности — здоровье матери и ребёнка, здоровье подростков, психическое здоровье, хронические заболевания.

Согласно определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психики человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстаёт как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

**История**

В конце XIV века средневековый медицинский трактат «Tacuinum sanitatis» на латинском языке рассказывал о здоровом образе жизни. Прототипом этой книги мог стать труд багдадского учёного и врача Ибн Бутлана «Поддержание здоровья». Значительно больше внимания, нежели лечебным травам, в книге уделено описанию полезных и вредных свойств тех или иных видов пищи и съедобных растений, также приведены шесть условий сохранения здоровья.

**Элементы здорового образа жизни**

* Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
* Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
* Отказ от кофеина, курения, наркотиков и употребления алкоголя.
* Здоровое питание: количественно умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания (употребление пищи в определённое, одно и то же время дня).
* Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
* Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

* Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
* Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
* Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Так же выделяют «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

Что мы вкладываем в понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ)? очень многие ответили бы на этот вопрос так: «Не пить, не курить, делать зарядку!». Все верно. Но нам необходимо более глубоко рассмотреть это понятие, чтобы не только знать о здоровом образе жизни, но и следовать ему.

Итак, что такое жизнь? С точки зрения биологии, жизнь — это особый вид материального взаимодействия генетических объектов, которые осуществляют синтез (производство) себе подобных генетических объектов. Или жизнь - это период существования организма от момента появления до его смерти. Метафизик М. Ф. К. Биш, определил жизнь как совокупность явлений, сопротивляющихся смерти. А материалист-диалектик Ф. Энгельс говорит: «Жизнь есть способ существования белковых тел...». И таких определений, научных и не научных великое множество.

Мы же в своей обыденной жизни привыкли определять жизнь, как все, что появляется, существует, развивается и растет вокруг и внутри нас. Мы позиционируем себя как частичку жизни, мы сами и есть жизнь, т.е. мы существуем, развиваемся, и растем, если образ нашей жизни соответствует определенной норме. И норму эту принято называть Здоровьем. Здоровье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровье - это всегда норма, а любое отклонение от нее есть болезнь. Поэтому не совсем верно выражение: «У меня плохое здоровье». Вернее было бы говорить: «Я не здоров». Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей и на протяжении всей жизни подвергается влиянию различных факторов, соответственно изменяясь в лучшую или худшую сторону. В процессе старения состояние здоровья постепенно ухудшается. Начало процесса старения зависит от биологического возраста человека, который у каждого определяется индивидуально.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов(видов) здоровья:

1) Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека;

2) Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Наш организм обладает свойством саморегуляции (как и все живое). Если все органы и системы работают в пределах нормы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

1. Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
2. Нравственное здоровье - определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определённом человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, изучение культуры и знание истории, отказ от вредных привычек, неприятие аморального поведения в обществе. Физически и психически здоровый человек может быть «нравственным уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Признаками здоровья являются:

- устойчивость организма к действию повреждающих факторов;

- показатели роста и развития;

- функциональное состояние и резервные возможности организма;

- отсутствие заболевания или дефекта развития;

- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

СОВЕТЫ ВОЗ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

|  |  |
| --- | --- |
| Люди в возрасте 18-64 лет должны уделять | 150 минут в неделю физическим занятиям средней интенсивности или 75 минут в неделю высокой интенсивности. |
| Продолжительность занятий | 30 минут в день. Можно 3 раза по 10 минут в день (это минимальный уровень физической активности, который необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы). |
| Дополнительные преимущества для здоровья дают | 300 минут в неделю занятий средней интенсивности или 150 минут в неделю высокой интенсивности. |
| Частота занятий | Не менее 5 раз в неделю, оптимально ежедневно. |
| Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки | Анаэробные нагрузки (силовые упражнения, 2-3 дня в неделю, 5-10 упражнений по 8-15 раз повторений каждого упражнения).  Аэробные нагрузки (нагрузки, носящие длительный характер с низкой интенсивностью 3-5 дней в неделю). |
| Для общей профилактики, а также с целью оптимального расходования энергии необходимо | Прохождение не менее 10 000 шагов в день  при этом необходимо пройти не менее 8 км в день. |
| Принципы физических тренировок | Регулярность, постепенность, адекватность. |
| Методы самоконтроля | «Разговорный тест» во время физической нагрузки. Говорите свободно – повышайте интенсивность физических нагрузок.  Коротко, глубоко вдыхая между фразами – нормальный уровень физической нагрузки.  В состоянии сказать только два слова, с трудом можете отдышаться – перенапряжение. |
| Питьевой режим | За 2 часа – 2-3 чашки воды.  За 15 минут – 1-2 чашки воды.  Во время упражнений каждые 15 минут – 1- 1,5 чашки. |

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗОЖ

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНИЖАЮТ РИСК** | **ПОВЫШАЮТ** | **СПОСОБСТВУЮТ** |
| - сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, аритмии, гипертонии;  - сахарного диабета;  - желудочно-кишечных проблем;  - болезней костей и суставов. | - настроение;  - стрессоустойчивость;  - работоспособность;  - иммунитет. | - насыщению организма кислородом;  - уменьшению сахара и холестерина в крови;  - выработки эндорфинов;  - снижению веса. |

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Про таких говорят «вечно молод».

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость.

Итак, мы определили, что здоровый образ жизни - это нормальный образ жизни. Потому что здоровье - это норма. Однако к определению понятия норма можно отнестись скептически, потому что четкого определения и не существует. Понятие нормы условно. Норма (лат. «norma» — дословно «наугольник», переносное значение «правило») - регулирующее правило, указывающее границы своего применения. Каждый человек не повторим, индивидуален во всех своих проявлениях жизнедеятельности. И всегда можно сказать, что у каждого человека свои нормы здоровья, поведения, мышления, т.е. образа жизни. Каждому человеку природа выделила разные ресурсы здоровья, но факторы, влияющие на изменения этих ресурсов, у всех одинаковы. Рассмотрим их подробнее. Наибольшее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни человека. От него зависит почти половина всех случаев заболеваний. На втором месте состояние среды жизнедеятельности человека (не менее одной трети заболеваний определяется неблагоприятными воздействиями окружающей среды). Наследственность обусловливает лишь около 20% заболеваний. Роль здравоохранения в предотвращении заболеваний современного человека снизилась, благодаря успешным достижениям медицины в борьбе с эпидемиями и некоторыми болезнями.



Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами-белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами, сбалансированности минеральных веществ и витаминов, ритмичности приема пищи.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, у девушек - 2400 ккал.

Режим питания: к режиму питания следует подходить строго индивидуально. При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 минут после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20-25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

Гигиена питания требует определенного порядка, дисциплины, режима в приемах пищи, в их распределении по часам дня. Необходимо принимать пищу в одни и те же часы 3-4 раза в день. Своевременным и полноценным должен быть завтрак - 30% суточного рациона; обед - 50%; ужин - 20%. Крупный специалист по физиологии питания профессор О.П. Молчанова указывает, что показателем правильного режима питания человека может служить масса тела: если в течение длительного времени сохраняется нормальная масса тела, значит, установилось равновесие между энергозатратами организма и питанием. Если человек при прочих равных условиях худеет, значит, питание недостаточно, если полнеет, значит, питание избыточно. Организуйте свой режим питания таким образом, чтобы перерывы между едой составляли 2,5-3 часа и вас не будет мучить голод. Установите, например, такой режим: в 8.00 - завтрак, в 11.00 - второй завтрак, в 14.00 - обед, в 16.00-16.30 - полдник, в 19.00 - ужин. Есть надо небольшими порциями. При дробном питании не захочется много есть. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, ягодам, молоку и молочным продуктам, за исключением сливок и сметаны. Можно съесть немного рыбы, мяса, лучше нежирных сортов, птицу, а также яйца, растительное масло, гречневую кашу.

Рациональное сбалансированное питание - рациональным называется питание, удовлетворяющее энергетические и другие потребности организма, обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ и жизненной активности. Основными элементами рационального питания являются сбалансированность, разнообразие, правильный режим.

1. Энергетическая ценность рациона в пределах 2400-2500 ккал. из которых 1200-1400 ккал. Должны обеспечиваться за счет углеводов,720-810 ккал. - за счет жиров и 400-460 ккал. - за счет белков.

2. В среднем можно считать суточной нормой белка 100-115 г., жира 80-90 г., углеводов 300-350 г.

3. Белок животного происхождения должен составлять не менее 50% от суточной нормы.

4. Состав жировой части рациона: сливочное масло - 25%, растительное масло - 25%, далее жир, содержащийся в самих пищевых продуктах, и кухонные жиры, используемые с кулинарной целью.

5. От общего количества углеводов на долю сахара должно приходиться не более 15%. Углеводы картофеля, овощей и фруктов должны составлять не менее 25% общего количества углеводов (примерно 80-100 г.).

В питании людей умственного труда, в том числе студентов, особое значение имеют такие продукты, как творог, сыры, куриное мясо, некоторые рыбы (лосось, треска, сельдь и другие). Полезны белки бобовых и ржи (ржаной хлеб). Стимулируют окислительно-восстановительные реакции в тканях организма витамины В1, В2, С, Р, РР. Обладают антисклеротическим действием витамины Е, В12, фолиевая кислота.

Гипокинезия - это пониженная двигательная активность, которая приводит к особому состоянию организма, обусловленному недостаточностью двигательной активности. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии. Гиподинамия - серьезная болезнь («гипо» - пониженный против нормы) - это понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат. При этом у человека ухудшаются кровообращение, дыхание, пищеварение, снижается мышечная сила, страдают и другие функции организма. Хуже становятся память, внимание, падает умственная и физическая работоспособность. Человек чаще болеет. Поэтому нужно приучать организм к движению с раннего детства и заниматься физической культурой на протяжении всей жизни.

Для студентов особенно важно продолжить или начать двигательную деятельность хотя бы на практических занятиях физической культуры. Это 2-4 часа в неделю, при норме 10 часов. Остальные 6-8 часов студент должен компенсировать ходьбой или еще какими-либо занятиями.

Режим труда и отдыха:

При ежедневном повторении обычного уклада жизни довольно быстро между режимом учебного труда, отдыха, питания, сна и занятиями физическими упражнениями устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

Режим дня - нормативная основа жизнедеятельности. Он должен быть индивидуальным, соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Для разработки научно обоснованного режима дня необходимо привести затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствие с гигиенически допустимыми нормами .Согласно этим нормам, суточный баланс времени студента состоит из двух частей по 12 часов: - учебные занятия, самостоятельная подготовка, общественная работа(6+4+2) и 12 часов, употребляемых на восстановление работоспособности,- сон, бытовое обслуживание, активный отдых(7+3+2).Можно использовать другой вариант суточного режима: 8 часов работа,8 часов отдыха и 8 часов сна. Затем следует распределить различные виды деятельности в пределах рабочего дня. Нарушения режима дня приводит к ухудшению работоспособности, к переутомлению. Так, например, недосыпание на 1,5-2 часа при норме 9-10 часов (школьники 12-13 лет) снижает показатели работоспособности на 30%, что также ведет к снижению успеваемости. Систематический, посильный и хорошо организованный физический или умственный труд благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм в целом. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. Организация сна: Сон - жизненно необходимая потребность организма, не менее важная, чем пища. Человек, попавший в исключительные обстоятельства, может голодать около 1,5-2 месяцев, а без сна он не проживет 10-12 дней (не считая исключительные случаи типа летаргического сна или последствий травм головного мозга). Сон занимает у нас треть жизни. Кто прожил 60 лет, тот 20 лет из них провел в состоянии сна. Сон - помощник нервной системы. Опыт жизни без сна - это китайская казнь, одна из самых мучительных.

Каковы нормы длительности сна? Продолжительность сна бывает различной в зависимости от типа нервной системы и возраста. Возбудимому холерику достаточно 6-7 часов в сутки и менее, флегматики должны спать 8-9 часов. Практический совет традиционен: - выдерживать свою норму сна, доверяя потребности организма. Пословица учит, что утро вечера мудренее. Сон и сновидения не только украшают нашу жизнь, освежают голову, но и помогают решать творческие задачи после пробуждения. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5-8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это всегда отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

В то же время, как показали специальные исследования, у людей с более высоким уровнем физической подготовленности устойчивость организма к изменениям в окружающей среде значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью.

Как можно повысить эффективность сна и сократить его, не причиняя вреда организму? Для этого необходимо соблюдать несколько условий. Необходимы физические нагрузки. Мышечное утомление - рефлекторный возбудитель систем, обеспечивающих сон. Ложиться и вставать в одно и то же время. Если вы хотите, чтобы у вас был свежий вид, ложитесь не позже 23 часов (в первые 4 часа ночи деление клеток кожи в два раза интенсивнее, чем днем, а во второй половине ночи вообще деления не происходит. Именно это деление и размножение клеток ведет к непрерывному обновлению и освежению кожи). Также необходимо корректировать время отхода ко сну, согласно тому, кто вы - “сова“ или “жаворонок”, так как известно, что «жаворонкам» отход ко сну нужно делать раньше.

Правильность устроенного ложа. Постель должна быть широкой, не мягкой и не слишком жесткой, подушка - низкой и не слишком мягкой (в противном случае образуются морщины и двойной подбородок), одеяло - не слишком тяжелым. Голова спящего должна располагаться к северу или северо-востоку, в максимальном удалении от отопительного радиатора.

Чистота воздуха с его нормальной температурой 18-20 градусов цельсия. Бодрящий воздух необходим, так как во время сна дыхание замедляется и становится поверхностным. Именно поэтому потребность организма в кислороде возрастает (в палатке, стоящей в лесу, можно отлично выспаться за 5-6 часов, в душной, прокуренной комнате после 8-9 часов сна чувствуется «разбитость», усталость, плохое настроение).

Сон натощак. Сытный и плотный ужин ведет к усиленному снабжению кровью органы пищеварения. При этом меньше, чем следует, подзаряжается энергией, что приводит к неполноценному сну. Избегайте перед сном пить алкогольные напитки, крепкий чай или кофе.

Чистота тела и духа. Вечерний туалет. Избегайте неприятных разговоров, чтения «тяжелых», «захватывающих» книг, просмотра кино- и видео-фильмов с экстремальными сюжетами. Лучше прогуляйтесь или перед открытой форточкой сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Постоянное недосыпание - одна из причин, предрасполагающих человека к различным заболеваниям и плохой учебе.

Далее рассмотрим пагубное влияние алкоголя, курения и наркотиков на организм человека.

Особенности воздействия алкоголя на организм человека. Алкоголь, или спирт, является наркотическим ядом. Он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Доза в 7-8 грамм чистого спирта на 1 кг. веса тела является смертельной для человека. Взрослый человек весом 75 кг. может скончаться от приема 1 л. сорокаградусной водки. По данным ВОЗ, злоупотребление алкоголем ежегодно уносит 2,5 миллиона человеческих жизней. При хроническом отравлении алкоголем наступает перерождение нервных клеток и одновременно нарушается деятельность внутренних органов - печени, почек, желудка и кишечника. Вредно действует алкоголь на сердце и кровеносные сосуды, а также на органы дыхания. Алкоголь способствует развитию туберкулеза; воспалительные процессы в легких(пневмония) приобретают затяжной характер, осложняются нагноением и гангреной. Отмечено более частое распространение среди пьющих подагры и рака. Прием даже небольших количеств алкоголя, понижая работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет восприятие, заметно ослабляет волю.

Курение, никотинизм - причина многих тяжелых заболеваний. Однократная доза никотина 0.08-0.16 г. является смертельной для человека. Табак вредно действует на организм, в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабляются, работоспособность понижается. Никотин, сужая мозговые сосуды и уменьшая их эластичность, затрудняет поступление крови в мозг, в результате ухудшается его питание. Никотин нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы. Доказано, что склероз сосудов, гипертоническая болезнь, эндартериит (сужение и закупорка мелких сосудов конечностей) находятся в тесной связи с курением. Существует и особая “табачная” форма грудной жабы. Прекращение курения значительно облегчает течение этих тяжелых заболеваний. Действует никотин и на витаминный обмен. Содержание витамина С в крови при курении снижается в 2-3 раза. Образуется при курении еще одно вредное вещество - так называемый табачный деготь, который оседает в легких курильщика в виде смолистого темного налета. Этот деготь канцерогенен, способствует развитию рака. В последние годы особенно среди молодежи получил распространение новый вид курения – парение (вейпинг). Эта процедура осуществляется с помощью электронных сигарет, которые испускают аэрозоли, содержащие как никотин, так и ряд токсичных веществ, воздействующих не только на курящего, но и на окружающих его лиц. Вейпинг не менее вреден для здоровья, чем обычное курение, а риск возникновения зависимости от него даже несколько выше.

Замечательным средством борьбы как с курением, так и с привычным пьянством являются систематические занятия физической культурой и спортом. Ежедневная гимнастика, прохладные водные процедуры, легкий спорт, экскурсии, туризм и альпинизм укрепляют организм, закаливают его, отвлекая от вредных привычек.

О наркомании и токсикомании. По данным ВОЗ, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей и уже опередили сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные опухоли. Специалист-нарколог Л.А Богданович, автор книги “Белый ужас” утверждает: «Опасен любой наркотик, даже одноразовая его проба. При повторении пробы незаметно, но неизбежно появляется привычка. При отсутствии наркотика человек испытывает мучительное состояние - абстиненцию. Его преследуют отчаяние, беспокойство, раздражительность, нетерпение, боли в костях и мышцах; он, как при пытке, страдает от тяжелой бессонницы или кошмарных снов. Прием наркотических препаратов прекращает эту муку. Но ненадолго. Организм требует новой встряски. Могут возникнуть экстаз, болезненный восторг, иллюзии и галлюцинации. Но потом будто бы происходит падение с вершины в глубокую пропасть - следует торможение. Наступает тяжелая депрессия». Токсикоманы добиваются опьянения, применяя аэрозоли, некоторые виды клея. В этих предметах содержатся летучие ядовитые вещества, которые при вдыхании быстро поглощаются легкими и так же мгновенно проникают в мозг. Аэрозоли, как и алкоголь, задерживают поступление кислорода в кровь, а без кислорода, как известно, мозг человека не может долго обходиться. Аэрозольное опьянение, повторенное неоднократно, может привести к летальному исходу. Неоднократно были зафиксированы случаи, когда токсикоманы погибали от удушья. Вдыхание аэрозолей, коллоидных жидких смесей, как установлено исследованиями, нарушает деятельность почек и печени. Даже одноразовая проба отравляющих аэрозолей, наркотиков оставляет след в чувствительнейших нервных клетках мозга, в печени и почках, мышцах сердца и других жизненно важных органах. Излечение от наркомании, за исключением редких случаев, практически невозможно.