

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

План

1. Факторы, обеспечивающие здоровье человека
2. Правила личной гигиены
3. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека
4. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Литература

1. Закон Донецкой Народной Республики «О гражданской обороне» (Постановление Народного Совета № 07-ИНС от 13.02.2015; с изменениями, внесенными Законами от 14.08.2015 № 74-ИНС; от 30.04.2016 № 127-ИНС;

2. Закон Донецкой Народной Республики «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (Постановление Народного Совета № 11-ИНС от 20.02.2015); 3. Закона Донецкой Народной Республики «О пожарной безопасности» (Постановление Народного Совета № 06- ИНС от 13.02.2015);

3. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 351 с.

4. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 320 с.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Донецкой Народной Республики <http://dnr-online.ru/>

Официальный сайт Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики <http://dnmchs.ru/>.

Официальный сайт Министерства государственной безопасности <http://mgb-dnr.ru/>

Официальный сайт Министерства здравоохранения Донецкой Народной Республики <http://mzdnr.ru/>

1. Факторы, обеспечивающие здоровье человека

Здоровый образ жизни — это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья.

Что такое здоровье?

Существует целый ряд *определений*, которые содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и **социальное благополучие**;
- нормальное функционирование организма **в системе** «человек — окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Мы остановимся на определении здоровья, которое дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В нем указано, что **здоровье** — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В обобщённом виде здоровье можно определить как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним факторам, болезням и повреждениям, сохранять себя, расширять свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать своё благополучие.

По мнению ВОЗ в зависимости от сферы влияния все факторы объединены в четыре основные группы:

- факторы образа жизни (50% в общей доле влияния);
- факторы внешней среды (20% в общей доле влияния);
- биологические факторы (наследственность) (20% в общей доле влияния);
- факторы медицинского обслуживания (10% в общей доле влияния).

К основным факторам образа жизни, укрепляющие здоровье, относятся:

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- адекватная физическая нагрузка;
- здоровый психологический климат;
- внимательное отношение к своему здоровью;

- сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождения.

К основным факторам образа жизни, ухудшающим здоровье, относятся:

- курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами;
- несбалансированное в количественном и качественном отношении питание;
- гиподинамия, гипердинамия;
- стрессовые ситуации;
- недостаточная медицинская активность;
- сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний и непланируемой беременности.

К основным факторам *внешней среды*, определяющим здоровье, относятся: условия обучения и труда, факторы производства, материально-бытовые условия, климатические и природные условия, степень чистоты среды обитания и т.д.

К основным *биологическим* факторам, детерминирующим здоровье, относятся наследственность, возрастные, половые и конституциональные особенности организма. Факторы медицинской помощи определяются качеством медицинского обслуживания населения.

2. Правила личной гигиены

Гигиена — это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Личная гигиена — раздел гигиены, изучающий вопросы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения норм и правил гигиены в повседневной жизни.

Соблюдение правил личной гигиены является залогом сохранения здоровья. Очень важна первичная профилактика: предупреждение возникновения заболеваний путем разработки и внедрения научно обоснованных принципах труда, быта, отдыха и питания.

Личная гигиена разработала правила ухода за кожей, слизистой, волосами, полостью рта.

А также правила по соблюдению чистоты и гигиенического режима в жилье.

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

К правилам личной гигиены относятся:

- разумное сочетание умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливание;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный отдых.

К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами и волосами с учетом местных экологических условий.

Гигиена кожи. Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового. Она принимает участие в иммунных реакциях организма. Поэтому уход за кожей является одним из основных компонентов личной гигиены человека.

Гигиена зубов. В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, дёсен, слизистой оболочки полости рта. Уход за полостью рта – это прежде всего сохранение зубов в здоровом состоянии. Когда он недостаточен, могут развиваться болезни зубов. Одна из них – *кариес*. Основной причиной его возникновения считают разрушающее действие микроорганизмов зубного налёта на твёрдые ткани зубов.

Гигиена волос. Волосы необходимо содержать в чистоте: если они жирные, мыть их можно один раз в неделю, если сухие или нормальные – один раз в 10-14 дней. Для мытья волос лучше использовать мягкую воду (лишённую солей кальция, магния, железа).

Очень важно правильно расчёсывать волосы. Для этого целесообразно использовать щётку с натуральной щетиной; при усиленном выпадении волос лучше пользоваться редким гребнем.

Одежда должна быть лёгкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения и дыхания. Содержание белья и одежды является одним из важных условий личной гигиены. Менять нательное бельё рекомендуется в прохладное время не реже одного раза в неделю, летом – два-три раза в неделю.

Обувь также должна соответствовать установленным гигиеническим требованиям. Она не должна стеснять ноги и препятствовать естественному движению стоп. Хорошо, когда обувь соответствует сезону и климатическим условиям региона проживания.

3. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека

Вредные привычки способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и

приобретению устойчивых заболеваний.

Алкоголь (этиловый спирт) действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к алкоголю.

Алкоголь – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека. Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев.

Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании.

Табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая её. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40°С ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести к язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Постоянное курение сопровождается бронхитом.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему.

Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности, к туберкулезу. .

Никотин – сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Люди, выкуривающие свыше 25 сигарет в день, при большом стаже курения умирают раньше на 8 лет, чем некурящие.

Наркотиками считаются субстанции и препараты, включённые в список наркотиков, который составляет и ежегодно корректирует комитет по контролю за наркотиками.

Средний возраст приобщения к наркотикам составляет по статистике 15-17 лет, увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9-13 лет.

Наркомания — это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в определенных дозах одурманивание или наркотический сон.

Наркотическая зависимость – это непреодолимая потребность человека в приёме наркотика.

Заболевание это, по мнению специалистов, излечивается с трудом, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым

4. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Биологические ритмы или биоритмы – это периодические процессы в организме, которые оказывают влияние на жизнедеятельность человека. Ритмичность биологических процессов заложена эволюционно, подвержена влиянию факторов внешней и внутренней среды.

Ученые доказали, что характер цикличности заложен в генетическом материале (ДНК и РНК). Непосредственно на ритмичность биологических процессов оказывает течение метаболических реакций под действием изменения внутренних (физиологических) и внешних (экологических) факторов. Биоритмы в жизни человека имеют весомое значение, нарушение цикличности физиологических процессов приводит к развитию болезней, преждевременной старости и смерти.

Биологические ритмы — это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека.

По *функциональной принадлежности* выделяют физиологические и экологические биоритмы.

Физиологические связаны с ритмичностью работы организма (пульс, дыхание, чередование сна и бодрствования).

Экологические – отвечают за адаптацию к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

По *длительности* биоритма человека выделяют суточные, месячные, годовые, многолетние ритмы.

По *частотности* биоритмы делятся на высокочастотные (длительность периода до 30 минут), среднечастотные (длительность периода от 30 минут до 7 дней), низкочастотные (длительность периода от 7 дней до года).

В зависимости от *специфики влияния* биоритмов на здоровье человека, выделяют *физические, умственные и интеллектуальные* биологические ритмы.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два пика: с 10 до 12 ч и с 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1 ч ночи до 5 ч утра.

Вопросы для самоконтроля.

1. Укажите факторы обеспечивающие здоровье человека.
2. В чем заключаются правила личной гигиены?
3. Укажите влияние вредных привычек на здоровье человека
4. В чем заключается режим для труда и отдыха.
5. Укажите влияние биологических ритмов на самочувствие человека.