

Профілактична бесіда з учнями перших курсів щодо здорового способу життя

Шваб С.І., керівник фізвиховання УВКУ КНТЕУ

Одне з важливих завдань сучасної освіти – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: *"Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив"*.

Чи інше: *"Здоров'я – це ще не все, а все інше без нього – ніщо"*.

Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: *"Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим"*.

Так що ж таке здоров'я?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово "здоров'я".

Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. **Фізичне здоров'я** дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. **Психічне здоров'я** дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. **Соціальне здоров'я** забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить

на **10%** від рівня розвитку медицини,

на **20%** від спадковості,

на **20%** від стану довкілля,

на **50%** від способу життя.

Тому справедливі є слова: "Ваше здоров'я у ваших руках". Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Ілля Мечников стверджував: "Людина, яка померла раніше 150 років, вчинила над собою насильство".

І так ми, дійсно, чинимо нас собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – **це спосіб життя**.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання, звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування розвитку вольових якостей.

Раціональне харчування має п'ять основних вимог:

- Кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму.
- Якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів людини.
- Правильно організований режим прийому їжі.
- Засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі.
- Щоб їжа не була шкідливою.

За даними ВОЗ, людина за 1 рік повинна:

<i>спожити</i>		<i>споживає</i>
Овочів	161	71
Картоплі	90	120
Фруктів	82	57
Хліба	98	121
М'яса	81	54
Риби	18	9
Молока	433	332
Яєць	350	292
Олії	10-11	7

Звідси бачимо, що в нашому раціоні переважає картопля і хліб. За своєї недбалості ми недоїдаємо овочі і фрукти, які маємо вдома. Чому нема щоденно на нашому столі моркви, капусти, горіхів, столового буряка, яблук, перцю, цибулі, часнику? Адже морква – це пам'ять, розум. Вона покращує обмінні процес мозку. Сприяє підвищенню працездатності. Покращує розумові здібності капуста, чорниця, цибуля, горіхи, кмин. Горіхи впливають не тільки на розумові процеси, але і підвищують імунітет до захворювань. Щоденно треба з'їдати 4-5 горіхів. Столовий буряк містить багато заліза, що входить до складу гемоглобіну крові.

На наших столах сьогодні з'являється все більше заморських овочів і фруктів. Проте медики рекомендують не зловживати ними, бо наш організм генетично запрограмований на місцеву їжу.

Крім основних складових, наша їжа сьогодні дедалі більше містить харчових добавок, які не дають продуктам черствіти, окислюватись, пліснявіти, поліпшують зовнішній вигляд. Всі вони діляться на декілька класів:

E100-182	Барвники
E200-299	Консерванти
E300-399	Антиокислювачі
E400-499	Стабілізатори
E500-599	Емульгатори
E600-699	Підсилювачі смаку і аромату
E1000	Підсолоджувачі соків, цукерок, напоїв

Державний комітет із захисту прав споживачів України пропонує список шкідливих добавок. Для прикладу: E102, 110, 120, 124, 127 – признані небезпечними. E131, 142, 210, 213, 215, -217, 240, 330 – визнані канцерогенними.

Не можна обминути таку загрозу для здоров'я як генетично-модифіковані продукти, що дедалі частіше з'являються на нашому столі. Їх називають бомбою сповільненої дії, наслідки якої ніхто не береться перебачити.

Що це за продукти? Якщо в генетичну структуру, наприклад, яблуні вводять гени, що відповідають за вироблення отрути в скорпіонів, то ніякі плодожерки такі плоди не їдять. Ген, що відповідає за міцність шкіри у риб вводять в геном помідор. Такі овочі довго не псуються. Модифіковану картоплю не їдять колорадські жуки. Сьогодні маємо до 60% модифікованої сої, кукурудзи салатної, гороху.

Багато вчених світу домагаються, щоб уряди країн заборонили визнавати такі продукти. Як такі, що можна вживати в їжу. В нас на державному рівні такого закону нема.

По такій складові способу життя, як спілкування з природою, треба сказати словами Літи Костенко.

Ми – дикі люди,
Ми все винищуєм,
Ми з матір'ю-природою на ти,
Ми свій кінець пришвидшуємо.

Ніхто не заперечить, що природа сьогодні хвора, а в хворій матері дітей здорових немає. Так, вона карає нас Чорнобилем, нітратами, парниковими ефектами, озоновими дірами, засухами та повеннями, страшними хворобами.

Особиста гігієна – це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. Це, зокрема, гігієна тіла, зубів і порожнини рота; розумової праці. Шкіра має потові та сальні залози, вона бере участь у теплообміні. Через шкіру виділяється 10-20 г поту на годину під час фізичної праці, при високій температурі – до 300-500 г. Шкіра бере участь у газообміні, утворює вітамін Д під дією сонячних променів.

За допомогою шкіри організм виділяє оцтову кислоту, ацетон, органічні й неорганічні солі, ферменти. Постійне скупчення цих речовин призводить до розмноження на шкірі бактерій та грибків. Забруднення шкіри спричиняє різні захворювання. А щоб не захворіти, потрібно щоденно вмиватися, 1 раз на тиждень приймати гарячу ванну. Волосся мийте 1 раз на тиждень, якщо суха шкіра голови та 2 рази на тиждень, якщо жирна. Крім того, корисно періодично (1 раз на квартал) відвідувати лазню.

Звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства, в якому живе людина – **шкідливі**. Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у юнацькому віці, є куріння та вживання алкоголю, наркотичних речовин. Саме ці звички згубно впливають на організм, який формується і ще немає належного рівня захисту від зовнішніх і внутрішніх несприятливих чинників, що часом призводять до незворотних процесів здоров'я людини.

Саме про ці явища дедалі частіше говорять як про національне лихо, що набуває загрозливих масштабів. Кажуть, воно може цілком перекреслити

майбутнє України, завдати шкоди більшої, як Чорнобиль. Найперше це соціальна алкоголізація суспільства. **65%** дорослого населення вживає спиртні напої. Непокоїть так званий, пивний алкоголізм, який набагато підступний за горілчаний.

Алкоголь в організмі послаблює процеси гальмування в центральній нервовій системі і спричиняє тимчасову, а за регулярного вживання – остаточну втрату таких якостей як самоконтроль, самокритика, обережність тощо.

Алкоголь помітно знижує розумову і фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання різних дій, що нерідко призводить до ДТП, тяжких травм і нещасних випадків. Людина швидше стає алкоголіком, якщо починає вживати алкоголь в молодому віці.

Учені з'ясували: якщо хоча б один раз випити сто грамів горілки, то в головному мозку людини гине 7,5 тис. активних нервових клітин.

Відомо, що нервові клітини не поновлюються.

Наслідками вживання алкоголю є:

- зниження координації рухів;
- погіршення пам'яті;
- зниження здібностей мислити;
- погіршення зору;
- біль у шлунку, печія, блювота;
- серцево-судинні захворювання;
- порушення роботи головного мозку;
- скорочення тривалості життя.

Щороку у мільйонів людей у світі виникають різні захворювання через **куріння**: онкологічні (рак, саркома), серцево-судинні, дихальних шляхів, тощо. Та, незважаючи на це, така сама кількість населення починає курити. За останні 10 років серед підлітків спостерігається тенденція початку куріння у 5-6 –му класі, а до 10-11-го кількість курців досягає 50% хлопці та 30% дівчата.

Доведено: 10-15% курців набули цю звичку у віці 11-14 років, 65-76% - у 15-18 років. Кожна цигарка скорочує життя курця на 5,5 хв. У таких людей, починаючи із 65 років, удвічі збільшується шанс померти від інфаркту міокарда і втричі - від крововиливу у мозок (інсульт), ніж у некурців того самого віку.

У листях тютюну міститься нікотин, вуглеводи, білки, ефірні олії, синильна кислота, аміак, азот, етилен, окис вуглецю, вуглекислий газ.

Під час згоряння цигарки до 50% нікотину разом із димом потрапляє у повітря і вдихається некурцями, 25% руйнується під час згорання тютюну, 5% залишається в недопалку і 20% потрапляє в організм людини. У тютюновому димі міститься радіоактивна речовина полоній 210, тому тютюновий дим – радіоактивний.

Коли курець вдихає цигарковий дим, смоли та інші шкідливі речовини, вони осідають у відгалудженнях голкоподібних бронхіальних труб у легенях, де є відповідні умови для появи передракових змін. Крім цього, смоли й дим ушкоджують слиз та віки епітелію у бронхіальних трубах. Дим від цигарок, сигар і люльок також містить одноокис вуглецю – смертоносного газу, який викидається з вихлопних труб автомобілів одноокис вуглецю перешкоджає гемоглобіну в крові нести кисень, порушує нормальне функціонування нервової системи й підвищує імовірність серцевого нападу, паралічів.

Після кожної затяжки димом звужуються судини. Курці в середньому скорочують своє життя, на 7 років. Щороку у світі внаслідок хвороб, які спричинює тютюн, помирає 5 млн. осіб, до 2020 р. ця кількість зросте до 10 млн. **В Україні тютюн вбиває до 120 тис. людей на рік.**

Провівши опитування серед великої кількості підлітків та юнаків України, науковці узагальнили думки про найпоширеніші причини куріння.

Висновки свідчать про те, що куріння:

розслаблює;

- розважає, коли нудьга;
- рятує від зайвої ваги;
- об'єднує з друзями;
- подобається;
- дає змогу відчутти себе дорослим;
- дає можливість почуватися самотійним;
- сприяє неформальному спілкуванню;
- хочеться бути схожими на дорослих, що живуть поряд.

Наслідками вживання нікотину є погана пам'ять, психічні захворювання, безсоння, відставання у навчанні, втрата волосся, погіршення зору, інфаркт, інсульт, ризик захворіти туберкульозом.

Людина відкрила в природі й штучно створила безліч різних хімічних сполук. Окрему групу серед них становлять речовини з **наркотичним ефектом**.

Протягом життя ми постійно перебуваємо в різних психічних станах: одні з них позитивні, приємні (радість, нахилення, впевненість, спокій), інші – негативні, неприємні (смуток, тривога, розчарування, прикрість).

Усі вони відіграють важливу роль у регулюванні діяльності людини: зробив щось таке, що розчарувало, - іншим разом дістанемо інакше і результат буде іншим, зробив щось, що принесло радість, і наступного разу зробили так само, постараємося ще більше.

Починаючи вживати наркотичні речовини, людина втрачає можливість природно регулювати свою поведінку: вона прагне до позитивного психічного стану не як до винагороди за хорошу діяльність, а як до стану внаслідок вживання хімічної речовини.

Діти, що починають вживати наркотичні речовини у підлітковому віці, швидко до них звикають, вкорочують своє життя удвічі швидше, ніж дорослі,

майже не доживають до зрілого віку, оскільки помирають від передозування чи внаслідок абсидентного синдрому.

Наркоманія – загальна назва хвороб, які проявляються тягою до постійного прийому у зростаючих кількостях наркотичних лікарських засобів і наркотичних речовин внаслідок стійкої психічної і фізичної залежності від них з розвитком абстиненції при припиненні їх прийому. Наркоманія призводить до глибоких негативних змін особистості та інших розладів психіки, а також до порушення функції внутрішніх органів.

На формування залежності впливають:

- частота вживання й кількість наркотичних речовин;
- токсичність і біохімічні особливості наркотичного засобу;
- особливість споживача (вік особи, його вага);
- психічний стан;
- характер ставлення до наркотичних засобів.

У наркоманів часто жовтіють зуби, покриваються незмивним нальотом, язик втрачає своє природне забарвлення, стає товстим, на ньому з'являються глибокі поздовжні тріщини. Хома стає невпевненою, рухи поривчасті, неточні, специфічний запах з рота, різке схуднення. Однією з головних ознак є сліди на тілі від ін'єкцій.

Отруєння при вживанні наркотиків настає в результаті прийому їх надмірно великих доз. Доза, що спричиняє отруєння, індивідуальна, але для дітей і підлітків, що пробують вперше, може бути мінімальною. Тому вживання будь-якого з наркотиків може призвести до важких наслідків і закінчитися смертельним результатом.

Отже, наркотики, алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини шкодять всьому організму людини. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так важливо покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати собі віку.

Література

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
2. Навроцькі Г. Це треба знати всім: Навч. посіб. – К.: Дошкільник. 1998. 224 с.
3. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. посіб. для вчителів та учнів. – Рівне.: Ліста, 2001. -200с.
4. Ящук Г. Ф., Барна Л. С., Фука М. М. Інтегрований предмет "Основи здоров'я" 7 кл. – Тернопіль: СНА "Астон", 1997. – 208 с.
5. Вибирай сам: бути здоровим чи курити... Фонд "Здоров'я для всіх" - К., 2002. – 32с.