П Л А Н

1. Введение
2. Распрощаемся с простудой
3. Сердце мотор организма
4. Профилактика близорукости
5. Заключение
6. Используемая литература

введение

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обя­занность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружаю­щих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным обра­зом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходи­мо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физ­культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - сло­вом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармо­ническое развитие личности. Оно является важнейшей предпо­сылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основан­ный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищаю­щий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позво­ляющий до глубокой старости сохранять нравственное, психиче­ское и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (B03) "здоровье - это состояние физического, духовного и соци­ального благополучия, а не только отсутствие болезней и физиче­ских дефектов".

1. Физическое здоровье - это естественное состояние орга­низма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) пра­вильно функционирует и развивается.

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.

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, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе ленить­ся".

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основ­ные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигатель­ный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый эле­мент здорового образа жизни. При правильном и строго соблю­даемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здо­ровья, улучшению работоспособности и повышению производи­тельности труда.

Следующей составляющей здорового образа жизни яв­ляется рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочув­ствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состоя­ние окружающей среды. Вмешатель­ство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сло­жившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухо­лей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состоя­ние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно ре­шающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств спо­собствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой ме­ре. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Нако­нец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастиче­ские и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму на­дежный щит против многих болезней.

# Распрощаемся с простудой

Медицина смогла взять под контроль почти все ипедимические заболевания,которые были страшным бедствием длячеловечества.Врачи одолели чуму.холеру.оспу.малярию.И лишь простудные заболевания-грип и острые респираторные заболевания(ОРЗ) – сегодня остаются наиболее распространёнными инфекционными заболеваниями.Они приводят не только к временной потере трудоспособности человека,но и к понижению сопротивляемости организма,подрывают его защитные силы и разрушают резервные мощности,создавая опасность возникновения других болезней.Каждая новая простуда наносит большой вред здоровью человека.

Современная медицина имеет разнообразные средства для предупреждения и лечения простудных заболеваний. Но подчас вера в чудодействующую силлу лекарства становится помехой на пути сохранения здоровья. Простуду не излечить, даже если ее лечить. В лучшем случае от нее можно избавиться на время – до следующей простуды. Единственный способ избавиться от нее раз и навсегда – физкультура , спорт и регулярное закаливание организма.

Многие выдающиеся люди, придававшие первостепенное значение закаливанию организма,физическим упражнениям,жили гораздо дольше своих соплемнников.Так например,Плутарх дожил до 70 лет,Платон- до 80,Демокрит – до 90.Древнегрреческий филосов Горгий прожил 107 лет. Известно,что в те древние времена средняя продолжительность жизни состовляла всего лишь 25 лет.

В древней Руси мытье в банях,а затем растирания снегом или купание в холодной воде было достаточно распространено. Поэтому-то русские люди -– Крепкий,сильный и выносливый народ.

Что же такое закаливание? И какова его роль в укреплении здоровья человека? Закаливание – это приспособление организма человека к условиям низких и высоких температур,к неблагоприятным условиям среды.Закаливание организма – одно из важнейших правил здорового образа жизни и осноаное средство профилактики простудных заболеваний.

В условиях Кольского Заполярья закаливание организма,как основное средство простудных заболеваний,может способствовать улучшению состояния здоровья и повышению работоспособности. Нужно признать, что о пользе закаливания мало кто не слышал, и не согласен с точкой зрения врачей,но выясняется,что закаливают себя единици. Некоторые даже умываться холодной водой не рискуют. Статистика показывает, что заколенный человек болеет простудными заболеваниями в 6-8 раз реже,чем не заколенный.

Конечно закаливание – это не только “в прорубь вниз головой”. Средства закаливания многообразны: водой,снегом,воздухом,солнцем. Процедуры закаливания просты и доступны для всех,необходимы олько желание и упорство. В условиях Крайнего Севера такие процедуры должны стать обязательным правилом для всех северян.

### Сердце мотор организма

За сутки сердце проделывает работу при помощи которой можно было бы поднять груз весом 8 тонн на высоту метра,а человека на высотное здание. Эта маленькая мышца,которая сама весит 200-300 граммов, перегоняет по организму 3,5 литров крови в год! Этот в состоянии покоя. А при лыжной гонке на 50 км сердце спортсмена за несколько часов перекачивает в сосуды около 8 тонн крови.

Показатели артериального давленияу основной массы обследованных находилось в соответствии с возростно-половыми нормами. Отклонение артериального давления в сторону повышения отмечались у лиц, и мевших дисгормоническое физическое развитие и низкий уровень физической подготовленности.

Сердце,как больное,так и здоровое,требует внимания и заботы. К больному сердцу надо относиться бережно и выполнять советы врача. А здоровое – Систематически тренировать,особенно с молоду. Не надо бояться физических упражнений,лишнего километра и ступеньки лестници. Сердечная мышца, так же как и остальные мышцы организма, развивается и укреплятся при тренировке.

Некоторые заблуждаются,думая, что тренированноесердце нужно только спортсменам. Оно нужно каждому человеку. Многие годы мы не чувствуем, как оно работает, и даже не замечаем, что оно у нас есть.. И если вы ленитесь, избегаете мышечной деятельности, физической нагрузки и упражнений, ослабевает с вами и сердечная мышца. Вы начинаете полнеть – жиром покрывается и сердце. И наступае день когда сердце начинает давать сбои. Оно оказалось слабое и больное. Повседневные тринировки , физические упражнения,закаливание и свежий воздух обеспечат бесперебойную работу и здоровье двиготелю вашего организма.

### Профилактика близорукости

С помощью зрения человек получает 90% процентов информации. Поэтому сохранить зрение ещё с детства чрезвычайно важно.Резкое ослабление зрения лишает человека полноты представлений об окружающем мире, ограничивает выбор профессий, видо спорта, снижает двигательную активность, умственную и физическую работоспособность. Значение зрения для всех сторон человеческой деятельности неизмеримо, будь то учеба, работа, спорт или повседневная жизнь.

Ученые отмечали уже, что близорукость значительно реже наблюдается у студентов и школьников с высоким уровнем физического развития и физической подготовленности. Характернымявляется и то, что у студентов, имевших отклонение в остроте зрения, но активно занимающихся физкультурой и спортом, близорукость в период обучения не прогрессирует.

Из этих наблюдений можно сделать вывод, что занятие физкультурой и спортом частично препятствует дальнейшему развитию близорукости, и это позволяет по-новому оценить значение физических упражнений в комплексе мер по профилактике близорукости.

Функциональное состояние органов зрения должно расматриваться в тесной связи с характеристикой состояния здоровья, физического развития и общей двигательной активности. Климатические условия Крайнего Севера сами по себе еще не предполагают стопроцентной вероятности развития близорукости. Поэтому надо использовать рекомендации врачей, способные исправить, замедлить или приостановить близорукость.

Заключение

Способ достижения гармонии человека один - системати­ческое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, кото­рые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эф­фективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, яв­ляются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздей­ствие, если при занятиях будут соблюдаться определенные пра­вила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного на­пряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно вы­держать определенный период, чтобы функции организма восста­новились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм чело­века реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Ак­тивизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвиж­ность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физиче­ских упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хоро­ший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных со­лей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетаю­щее воздействие на самочувствие человека и протекание жизнен­но важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их коле­баний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стиму­лирует психику новизна впечатлений, вызывающая положитель­ные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаи­вается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нер­возность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т. д. В спортивной прак­тике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие мак­симальные условия для занимающихся физической культурой и спортом.

Следует помнить, что поступление в помещение нужного количества чистого воздуха и удаление воздуха, загрязненного продуктами жизнедеятельности важно и необходимо.

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основ­ные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изуче­ние и оздоровление условий внешней среды, в которых происхо­дят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций раз­личных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они вы­ражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных про­цессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возраста­ет гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физиче­ского развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ём­кость легких. При проведении занятий в условиях холода совер­шенствуется теплорегуляционная функция, понижается чувстви­тельность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффектив­ности тренировок, что объясняется большой интенсивностью и плотностью занятий физическими упражне­ниями. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей, метеорологических факторов.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода орга­низма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражне­ния должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности - и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за те­лом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивиду­альные различия людей не позволяют рекомендовать один вари­ант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов дея­тельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истоще­ние нервной системы, ослабление защитных сил организма, сни­жение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режи­ма. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в раз­личное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспо­собность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспита­тельное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие ка­чества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рацио­нально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать ре­жим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горою мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха)(,а не ходит пешком), кушает с книгой и … А спроси у него: “Что же такое здоровье ?” … Да ничего он вам на это не ответит. Забудет он про этот вопрос. А вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только где – нибудь в кардио- или онкодиспансере. Но, скорее всего, будет поздно… И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше… Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности ? Наверное нет…

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Используемая литература:

1. Аветисов Э.С. Ливадо Е.И. “Занятия физической культурой при близорукости” Ташкент: Медицина,1984
2. Авдулина А.С. “Жизнь без лекарств”, М.:ФИС,1985
3. Булич Э.Г. “Физическая культура и здоровье” М.:Знание,1981
4. Мазуревич В.И. “Физическая культура и здоровье северян”

Мурманское книжное издательство. 1987