## I. Составить развернутые ответы на вопросы

### Осознаваемая и неосознаваемая часть психики

Согласно современным представлениям, основанным на работах К.Г. Юнга, психика человека имеет осознаваемую (собственно сознание) и неосознаваемую часть. Первая включает всего лишь около 10% психического материала. Неосознаваемая часть психики – это подсознание и сверхсознание. Подсознание – это тот психический опыт, который человек уже прошел, но несет его в себе; он связан с нашим биологическим существованием. Сверхсознание – это высшие уровни психики, то, к чему человек еще только идет, но ощущает это в себе. Осознаваемая часть психики, согласно К.Г. Юнгу, имеет Эго (наше представление о себе) и Личность (как мы представляем себя обществу). В структуре подсознания выделены два особо важных уровня – Тень и Анима (Анимус) – женское в мужчине и мужское в женщине. В Тени находятся те стороны наших качеств, которые мы не хотим демонстрировать в обществе, которые нам не нравятся. Если человеку не нравится в другом какое-то поведенческое проявление, это значит, что такую же тенденцию он скрывает в глубине своего подсознания. В Тени фиксируются все последствия психических стрессов, психотравмы и психокомплексы. Сверхсознание, по К.Г. Юнгу, представлено Самостью, т.е. человеческой сущностью без масок, Истинным Я, иррациональным ощущением себя, несвязанным с личностной сферой.

Человеческое сознание (осознаваемая часть психики) выражает себя в знаковой системе (буквы, слова), пользуется законами формальной логики. Проявления его связаны в основном с деятельностью левого полушария головного мозга. Неосознаваемая часть психики имеет другой язык – язык образов и символов (синтетических образов), продуцируемых в основном правым полушарием.

Интегральная личность человека состоит из многих субличностей, воплощающих отдельные качества, отдельные жизненные программы. Эти субличности могут находиться в разных взаимоотношениях друг с другом (гармонии, взаимоподстраховки или компенсации, конфликта). Каждая из них в целостной структуре психики выполняет неповторимую роль, и при изменении какой-либо субличности неизбежно изменяется вся личность человека. Поэтому из психики ничего нельзя вынуть или что-то привнести в нее без учета внутренних связей. Высшим аспектом, интегрирующим, гармонизирующим психику, является Высшее (Истинное) Я. Оно дает ощущение цели жизни, правильности пути, долга, совести и других высших психических проявлений.

Второй по значимости аспект – это субличность "Мой внутренний ребенок". В каждом взрослом человеке живет маленький ребенок с его личным опытом, с его проблемами, вынесенными из детства, желанием защиты и любви. Отсюда – особая значимость периода становления психики для последующей жизни, т. к. первый психический опыт – это матрица для дальнейшего развития.

Каждая субличность имеет мотивационную, обычно неосознаваемую часть и осознаваемую, представляемую обществу. Часто в силу нашей социальной обусловленности нет полного соответствия между побудительным мотивом и его выражением на личностном плане. Эта деформация естественных психических проявлений приводит к невротизации, появлению психокомплексов.

### 2. Факторы, обуславливающие врожденные особенности психики

- особенности психического кода человека

- особенности внутриутробного периода и процесса рождения как фактор риска в формировании первых психокомплексов

- особенности темперамента

### 3. Нарушения психического здоровья, приобретаемые в процессе жизни

Любое нарушение психического здоровья связано, с одной стороны, с врожденными особенностями психики, с другой – с воздействующими в процессе жизни факторами – чрезмерными психическими нагрузками и психотравмами.

Остановимся на втором аспекте, нарушающим психическое здоровье – приобретенный в процессе жизни. К нему относятся психический стресс, связанный с эмоциональными и интеллектуальными перегрузками, и психотравма. Второе часто сочетается с первым. Тип реагирования человека на психическую нагрузку зависит от его психической конституции.

"Стресс" означает "напряжение", напряжение в системе при ее адаптационной перестройке. Стрессор – любой фактор, необычный по силе и длительности действия на человека. Если стрессор психической природы, то стресс называют психическим, или психоэмоциональным.

Стресс является проявлением и одновременно инструментом адаптационной перестройки человека при чрезмерном действии на него как физических, так и психических факторов.

Целью, результатом психической перестройки является принятие новой концепции жизни, соответствующей новым условиям, т.е. концептуализации. После осмысления происшедшего, изменения взглядов во имя жизни в будущем, т.е. после "перераспределения психического материала" стресс угасает.

Процесс концептуализации имеет стадии.

1. Игнорирование психотравмирующего фактора, попытка выйти из ситуации с минимальной потерей энергии. Этот тип реагирования свойствен всем людям, но является доминирующим у детей и инфантильных, демонстративных, истероидных личностей, которые не вовлекаются в глубокие психологические переживания.

2. Возбуждение. Она характеризуется хаотическим проявлением активности, направленной на преодоление, ликвидацию психотравмирующей ситуации. Как доминантная форма реагирования она свойственна поведенчески активным личностям. Эта активность всегда сопровождается так называемой регрессией возраста, возрастом к детским формам психических проявлений. Поэтому требовать принятия решения, говорить на языке логики, убеждения с человеком, находящимся в таком состоянии, бессмысленно. Он понимает только язык прикосновений и эмоций.

3. Характеризуется депрессивным состоянием. Эта депрессия связана с потерей психической энергии и является по сути своей реактивной. Она выражается в подавленном настроении, заниженной самооценке, слабой физической активности. При этом идет интенсивная психическая работа, направленная на осознание происшедшего и поиск путей выхода из создавшейся ситуации. Такая форма реагирования является доминантной у людей меланхолического, философского склада. Помощь человеку, находящемуся на этой стадии адаптационного процесса, заключается в восполнении дефицита энергии за счет психоэмоционального (сочувствия, понимания) и энергетического резонанса.

4. Концептуализация. Принятия решения, новой концепции как руководства к дальнейшему действию и восприятию жизни приводит к угасанию стресса. Когда адаптационная перестройка закончена, стресс в качестве ее инструмента уже больше не нужен. Лучшими концептуализаторами являются люди философского склада.

### 4. Технологии психического оздоровления

Оздоравливающий психический эффект можно получить тремя путями:

- воздействием непосредственно на психику;

- используя дыхательные психотехники;

- работая первично с телом (так называемая телесно ориентированная психотерапия), при этом вторично оздоравливается психика.

К психотехникам первого типа относятся дианетика, нейролингвистическое программирование (НЛП), гештальт-терапия, психоанализ, психосинтез. В большинстве из них используются легкие трансовые состояния. Особую популярность в оздоровительной практике имеет НЛП.

Это направление, начатое М. Эриксоном и разработанное Д. Гриндером и Р. Бендлером, представляет собой обобщение опыта великих коммуникаторов с учетом невербальных форм передачи информации. Особенностями НЛП являются его высокая эффективность и быстрота достижения результата, непризнание диагноза, активная позиция пациента в процессе оздоровления, конструктивная помощь в перестройке его личности.

К дыхательным психотехникам относятся, прежде всего, холотропное дыхание по С. Грофу и свободное дыхание. Суть методик сводится к воспроизведению трансового состояния путем изменения глубины, частоты и рисунка дыхания. Ослабление контроля сознания при этом позволяет неосознаваемой части психики проявить свою активность. Подсознание в неспецифической форме выплескивает отрицательный психический материал. Всплывшие из глубин подсознания в такой модельной ситуации психотравмы, проблемы, будучи отреагированными, постепенно растворяются и перестают волновать человека. При этом вторично, в силу психосоматических связей, из мышечных структур тела уходят очаги локального напряжения, являющиеся телесными эквивалентами психических напряжений. Психика меняется, человек оздоравливается и психически, и телесно. Сеансы проходят с использованием музыки, либо активной, ведущей человека через ситуацию борьбы (холотропное дыхание), либо медитативной, помогающей возвыситься над проблемами, понять, простить. Дыхательные психотехники являются весьма эффективными при невротических состояниях, психоэмоциональных стрессах и их последствиях, психокомплексах, депрессиях как путь самопознания и конструктивной работы с психикой.

Телесно ориентированная психотерапия имеет много форм. Самые известные направления – холистические палсинги (специальные массажи, вибрационные или использующие технику качания), изменение схемы тела, танцевальная терапия. С помощью телесных приемов, сопровождающихся развитием легкого транса, у человека вызывается катарсис, эмоциональное отреагирование при этом завершается очищением души, гармонизацией психического состояния.

Дыхательные психотехники и приемы телесноориентированной терапии входят в арсенал основных при психосоматической гармонизации человека.

### 5. Профилактика стрессов

Этот аспект деятельности валеолога включает следующие принципы.

1. Повышение устойчивости к психическому стрессу. Сюда относится так называемая превентивная концептуализация, заключающаяся в психологической подготовке человека к встрече со стрессовыми ситуациями, вооружении его соответствующей философией, а также приобретение навыков управления состоянием психики (всевозможные психосоматические тренинги).

2. Отреагирование отрицательных эмоций. Оно может быть непосредственным либо позже смоделированной ситуации. В настоящее время существуют хорошо разработанные методики, позволяющие с помощью легких трансовых состояний через катарсис избавляться от психического напряжения. В зависимости от типа психосоматической конституции формы реагирования могут быть разными: агрессия с двигательным возбуждением (чаще у холериков), речевое возбуждение с руганью, слезы.

3. Психокоррекция. При острых кратковременных стрессах она включает: а) комплекс движений, соответствующих психодинамике человека, которые должны быть достаточно ритмичными и достаточно трудными; б) релаксацию всевозможными способами; в) самовнушение; г) использование внешних расслабляющих воздействий (музыка, запахи, природные факторы).

При хроническом стрессе, являющемся результатом всей жизни человека, требуется устранение стрессопродуцирующих моментов и стереотипов, изменение образа жизни и модели поведения, замена образа мыслей и чувств на более положительный, конструктивный. Желательно при этом создать такое окружение, которое будет "сетью поддержки".

### 6. Факторы, от которых зависит уровень репродуктивного здоровья индивида

Уровень репродуктивного здоровья зависит от:

- репродуктивного потенциала человека;

- совместимости партнеров;

- половой культуры, понимания феномена мужчины и женщины;

- грамотного регулирования деторождения

Разные индивиды имеют разный исходный, определенный природой репродуктивный потенциал. Он связан прежде всего с наследственно детерминированной мощностью репродуктивного зачатка и нейроэндокринноиммунного статуса, детальный анализ которого находится в компетенции специалистов. Валеологический аспект обсуждаемой проблемы – это следующие три фактора формирования и сохранения репродуктивного здоровья.

Профилактика нарушений, снижающих репродуктивное здоровье, в значительной степени связана с благополучием в половой жизни, одной из составляющих которого является совместимость партнеров. Совместимость может рассматриваться на нескольких уровнях.

Генетическая совместимость (по антигенам гистосовместимости) коррелирует со сходством запахов особей и может быть оценена по запахам.

Физическая и физиологическая совместимость включает степень анатомического соответствия партнеров, сходство ритмов и пластических проявлений (характер движений, прикосновений).

Сексуальная совместимость определяется прежде всего сходством темпераментов, уровнем сексуальности.

Психологическая совместимость: оптимальными являются союзы либо между подобными типами, либо дополняющими друг друга.

Половая культура. Формирование гармоничных отношений между мужчиной и женщиной основывается на понимании феномена мужчины и женщины.

Мужчина и женщина – это два разных мира, два взаимопорождающих и взаимодополняющих начала. Оба пола равны. Мужчина является выражением активного, сознательного, дающего начала, реализующего себя в материальной жизни, женщина – пассивного, материального, воспринимающего начала, стремящегося к познанию себя. Вместе они символизируют инволютивную и эволютивную части одного кольца жизни. Вектор деятельности мужчины направлен в материальную жизнь. Мужчина более социален, конкретен, логичен, инструментален; он должен знать, что и как делать, и отвечает за это. Женщина, будучи воплощением материального начала, стремится, наоборот, к духовности, самопознанию; она более тонка, чувствительна, интуитивна, восприимчива, менее социализирована, но более биологична, ибо жизнь исходит из ее лона.

Вопрос о грамотном регулировании деторождения и способах предупреждения беременности сложен.

Наиболее распространенными в настоящее время противозачаточными приемами являются следующие:

- использование контрацептивных средств;

- применение гормональных препаратов (таблеток), изменяющих количество и соотношение половых гормонов в организме, подавляющих выделение эстрогенов и овуляцию. Этот метод прост и надежен.

- метод естественного планирования семьи.

Самым негуманным способом предупреждения появления на свет ребенка является аборт.

Способов предотвратить рождение ребенка много, но главный критерий для всех остается неизменным: они должны быть гуманны, безвредны для здоровья и эффективны.

Итак, можно сказать, что совместимость партнеров, высокая половая культура и грамотное регулирование детородной функции обеспечивают профилактику сексуальных неврозов, дисгормональных нарушений и воспалительных процессов в половой системе.

### 7. Перечислить принципы формирования физического здоровья ребенка

1. обеспечение оптимальных условий жизни;

2. здоровый образ жизни ребенка;

3. грамотное формирование соматической конституции;

4. своевременное и адекватное применение развивающих, гармонизирующих, тренирующих воздействий, обеспечивающих неуклонное повышение уровня здоровья;

5. специфическая и неспецифическая профилактика заболеваний.

### 8. Перечислить принципы формирования психического здоровья ребенка

1. Профилактика "стресса рождения"

2. Здоровая психоэкология в семье, школе, обществе ровесников

3. Наличие развивающей среды и конкретных наставников

4. Профилактика психокомплексов и неврозов

5. Особое внимание к психическому здоровью ребенка в критические периоды развития

### 9. Что такое системный (интегративный) подход к управлению здоровьем?

Интегративный, или системный, подход имеет древнюю философскую основу – принцип холизма (целостности). Новейшие открытия в области науки расширили масштаб научных системных представлений о мире и человеке и приблизили нас к пониманию человека как Микрокосмоса по отношению к Макрокосмосу. Из представления о человеке как открытой системе пирамидального типа вытекает следующее.

1. Системный принцип организации определяет функционирование человека как единого целого, т.е. его внутреннее единство. При этом центром интеграции является вершина пирамиды.

2. Как открытая система, постоянно обменивающаяся с окружающим пространством информацией, энергией и веществом, человек един с этим пространством, хотя и не равновесен по отношению к нему.

Таким образом, человек целостен внутри себя и с окружающим миром. Именно такой масштаб представления о человеке, его здоровье и управлении здоровьем принят в классической философии, холистической медицине, современной психологии. Он принят и в валеологии. Если рассмотрение патологического процесса как "частичного хаоса" в системе еще в какой-то мере допускает локальный подход, то рассмотрение здоровья как "общего внутрисистемного порядка" возможно только на принципах целостности.

Представление внутреннего аспекта целостности в зависимости от мировоззрения и области исследования может иметь и более мелкий масштаб. Так, в классических областях медицины, ориентированных в основном на изучение тела, предполагается учет внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей в функционировании органов и систем и целостное реагирование организма (единство местного и общего). Учитывается также связь психики и тела, а основным методом и одновременно целью врачебного воздействия является психосоматическая гармонизация.

Управление здоровьем – это управление механизмами валеогенеза, т.е. механизмами самоорганизации живой системы, обеспечивающими ее динамическую устойчивость. При этом выделяются аспекты формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Сохранение здоровья включает в себя соблюдение принципов здорового образа жизни (медицинские аспекты) и возвращение утраченного здоровья (оздоровление), если уровень его приобрел тенденцию к снижению. Под укреплением здоровья понимают приумножение его за счет тренирующих воздействий. Поскольку с возрастом уровень здоровья естественно снижается, поддержание его в прежнем диапазоне требует дополнительной активности. Наиболее универсальными тренирующими воздействиями являются физическая и гипоксическая тренировки, закаливание.

Интегративный подход составляет методологическую основу практики сохранения и укрепления здоровья. Воздействия, используемые при этом, являются преимущественно естественными, немедикаментозными. Отличия их в использовании при разных валеологических тактиках – формировании, сохранении и укреплении здоровья – носят в основном количественный характер.

### 10. Охарактеризовать влияние физических упражнений на развитие потенциала здоровья человека

Иммунитет – это способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел и веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации.

Уровень двигательной активности оказывает большое влияние на активность и функциональную способность системы специфической и неспецифической защиты. Имеется достаточно данных о том, что в условиях ограничения двигательной активности снижается бактерицидность кожи и активность.

К настоящему времени установлено, что систематические занятия физическими упражнениями стимулируют иммунологическую реактивность организма.

Систематические занятия физическими упражнениями стимулируют некоторые гуморальные и клеточные факторы иммунной защиты. Имеются данные и о повышении антител к различным антигенам в условиях оптимальной двигательной активности.

Кроме того, мышечная деятельность, совершенствуя самогенетические механизмы, способствует уменьшению интенсивности проявления аутоиммунных реакций, а также и аллергических реакций к чужеродным антигенам.

Такие сдвиги в состоянии иммунологической реактивности при оптимальных физических нагрузках обусловливают устойчивость к целому ряду заболеваний.

Следует отметить, что при физических нагрузках, превышающих функциональные возможности занимающихся, отмечается подавление функции иммунитета, по всей вероятности, за счет ее перенапряжения.

## II. Ответить на 5 вопросов в соответствии с последней цифрой зачетки

##

### 1. Культура здоровья: предмет, причины и история возникновения, базовые идеи и принципы

Валеология (от лат. valeo – здравствовать, быть здоровым и греч. logos - слово, наука) – наука о здоровье и качестве жизни. В основе валеологии лежат нормальная физиология, биохимия, генетика, психология, традиционная медицина, современная натуропатия, педагогика.

Предметом валеологии являются индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. В этом состоит одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, рекомендации которых направлены на предупреждение болезней.

Совместно с профилактической медициной валеология вносит свой вклад в решение одной из глобальных проблем современности - сохранения и укрепления здоровья человека.

В основе валеологии, в отличие от профилактической медицины, гигиены и санологии, лежит представление о динамических резервах отдельных систем и организма человека в целом.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща и отдельному индивиду, и обществу в целом. Состояние здоровья сказывается на всех сферах жизни людей. Оно обуславливает высокий потенциал физической, психической и умственной дееспособности человека и служит залогом его полноценной жизни. Здоровье населения оказывает огромное влияние на динамику экономического развития общества, выступает и как мерило его социально-этической зрелости, уровня заботы государства о здоровье своих граждан. Это все накладывает на личность определенную ответственность по отношению к своему здоровью, к здоровью потомства и тех, кому она может и должна помочь (престарелым, инвалидам и др.).

Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, здоровый образ жизни служат показателями общей культуры человека.

Развитие валеологии позволило выявить одну из новых сфер человеческого сознания и бытия - валеологическую культуру, включающую в себя:

* знание индивидом генетических, физических и психологических возможностей систем своего организма;
* знание и умение применять методы и средства контроля, сохранения своего психофизиологического статуса, укрепления здоровья;
* умение распространять валеологические знания на социальную среду своего окружения.

Формирование валеологической культуры - сложный, многоступенчатый и многогранный процесс, охватывающий систему государственного образования в стране, семью, специализированные и досуговые учреждения и организации.

В целом можно сказать, что валеология - это наука, в основе которой лежит здоровье человека, живущего в сложном и постоянно меняющемся мире, где он подвергается воздействию огромного количества параметров окружающей биосоциальной среды, наука, которая позволит человеку через систему определенного объема знаний, умений и навыков своевременно проводить индивидуальную профилактику здоровья, сохранять и укреплять общий его потенциал.

Впервые валеология как научная дисциплина была официально зарегистрирована в 1980 году. Её основоположником стал российский ученый И.И. Брехман, работавший во Владивостокском Государственном Университете.

В настоящее время новая дисциплина активно развивается, накапливаются научные работы, активно ведутся практические исследования. Постепенно происходит переход от статуса научной дисциплины к статусу самостоятельной науки.

### 2. Здоровый образ жизни и его составляющие

1. Рациональное питание. Данный компонент рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни. Несомненно то, что питание выполняет одну из главнейших функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма. Оно служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством.

Нерациональное же питание напротив заметно повышает риск возникновения заболеваний, которые могут даже привести к смертельному исходу (например, излишнее накопление холестерина, содержащегося в жирных продуктах, вызывает атеросклероз).

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. Впрочем, американские исследователи утверждают, что человеку “совсем необязательно питаться пищей животного происхождения - мясом, птицей, рыбой, яйцами и молочными продуктами”.

А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

Большое значение в организации рационального питания уделяется правильной обработке продуктов питания. Необходимо знать, что некоторые виды тепловой обработки пищевых продуктов (жарение, запекание), особенно если она длительна и интенсивна, отрицательно сказываются на качестве готовых изделий. Одной из главных идей правильного питания является исключение или ограничение процессов жарения и пассерования. В результате таких воздействий в продукте происходят необратимые изменения с белками, жирами, углеводами, аминокислотами, разрушаются витамины, пигменты, ценные для организма активные вещества.

Важная характеристика рационального питания - это умеренность. Необходимо сознательно регулировать калорийность пищи, соблюдать энергетический баланс. Об энергетическом балансе яснее всего говорит масса тела, которая сохраняется в пределах нормы лишь при энергетическом равновесии. Также не следует делать больших перерывов между приемами пищи и поглощать ее в большом количестве.

Сложность в переходе к правильному питанию скорее даже не собственно физиологическая, а психологическая. Мы привыкли питаться так, как питаемся, а привычки, складывающиеся в течение всей жизни, сразу не изменить.

2. Физическая активность. Это второй базовый компонент здорового образа жизни. Физические упражнения по праву входят в систему здорового образа жизни, так как без физической активности состояние человека значительно ухудшается, и не только физическое, но и психическое, снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи утверждают, что умственная работа должна в полной мере компенсироваться физической).

Для ведения здорового образа жизни необходимы аэробные упражнения.

Аэробными называются такие упражнения, которые заставляют ритмично работать крупные группы мышц. Они не связаны непосредственно с физическими нагрузками, но они должны способствовать снабжению тканей кислородом и большему его потреблению.

Любой вид аэробных упражнений будет укреплять сердечно-сосудистую систему, если заниматься при нагрузках умеренной интенсивности по двадцать минут через день или хотя бы три раза в неделю.

К числу аэробных упражнений относят ходьбу или походы, бег, бег на месте, плавание, коньки, подъем по ступенькам, греблю, катание на скейте, роликовых коньках, танцы, баскетбол, теннис. Как мы можем увидеть, практически все из этих упражнений не требуют никаких специальных физических навыков. Все они выполняются в особой, интересной для занимающегося форме. Естественно, что это является дополнительным стимулом к занятиям физкультурой, а значит и к ведению полноценного здорового образа жизни.

3. Общая гигиена организма. Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени.

4. Закаливание. Это достаточно широкое понятие также входит в общую концепцию здорового образа жизни. Раньше под закаливанием понимали прежде всего или даже исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие истолковывают более широко - закаливание означает укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды, вызывающим состояние стресса, т.е. напряжение.

К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная или повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т.д. Однако наиболее важным остается все же закаливание к чрезмерному охлаждению, а иногда и к перегреванию.

Под воздействием высоких или низких температур в организме человека происходят физиологические сдвиги. Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растет активность клеточных ферментов. Все это повышает устойчивость организма к условиям внешней среды.

Неоднократное охлаждение тела повышает стойкость к холоду и позволяет в дальнейшем сохранять тепловое равновесие организма даже тогда, когда человек сильно замерз.

Способы закаливания против холода всем давно известны. Это воздух, вода и солнце в совокупности с физическими упражнениями. Наилучшие результаты дает комплекс приемов, состоящий из конвекционного (воздушные и солнечные ванны) и кондукционного охлаждения (обтирание и обливание, ножные ванны, купание, чередующиеся водные процедуры).

Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

5. Отказ от вредных привычек. Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

К вредным привычкам прежде всего относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно и как большее зло для человека.

Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. Сигареты ускоряют сужение артерий, уменьшают содержание кислорода в крови на целых 15%, а, следовательно, создают перегрузку всей сердечно-сосудистой системы.

Не менее вреден для организма и алкоголь. У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Особенно прискорбен тот факт, что алкоголь и табак отрицательно влияют на врожденные характеристики детей и могут вызвать серьезные отклонения в их развитии.

Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

### 3. Строение, функции и гигиена пищеварительной системы

Продукты растительного и животного происхождения, дополняя друг друга, обеспечивают клетки организма всеми необходимыми питательными веществами. Вода, минеральные соли и витамины усваиваются в том виде, в каком они содержатся в пищи. Крупные молекулы белков, жиров и углеводов не могут пройти через стенки пищеварительного канала, поэтому эти вещества подвергаются химической обработке - перевариванию. Пища переваривается по мере ее передвижения по органам пищеварения. Питание - необходимое условие для нормального роста, развития и жизнедеятельности организма.

Значение питания - обеспечивать организм питательными веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными солями, водой и витаминами, то есть обеспечивать развитие и жизнедеятельность организма.

Функция пищеварительной системы - обеспечивать организм питательными веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными солями, витаминами.

### 4. Основные критерии духовного здоровья

Основным критерием духовного здоровья является любовь как внутреннее состояние и глубинное отношение ко всему: к себе, к другим людям, к жизни, т.е. ощущение изначальной самоценности всех и всего в мире. При этом на уровне поведения, возможна обратная связь по поводу приятных или неприятных действий, состояний, отношений других людей, т.е. на уровне безусловного принятия мы можем обсуждать наши реальные взаимодействия. Следующим важнейшим критерием является осмысленность и наполненность бытия, осознанное, ответственное, творческое отношение к своей жизни, понимание или, по крайней мере, попытка понять свой путь и свое предназначение, вера в Бога, Высший Разум, Природу, осмысленность всей Вселенной и вашей жизни, в частности. Позитивное, радостное состояние человека. Радость - есть здоровье духа. В качестве критериев духовного здоровья можно назвать оптимистический взгляд в будущее, наличие временной перспективы, гармоничность отношений с собой и окружающим миром, умение не осуждать, не обижаться, не обижать, служить, отсутствие страхов и духовная нравственность. К критериям духовного здоровья относятся также уровень самоактуализации, ответственности за свою жизнь, в том числе и за свое здоровье, определенная иерархия ценностей.

Все критерии духовного здоровья являются одновременно и факторами на него влияющими. Кроме этого, в качестве основных факторов, влияющих на духовное здоровье, можно отметить: Повышение степени осознанности бытия человека; расширение его сознания за пределы человеческого тела, за пределы Я; формирование определенного мировоззрения, когда человек воспринимает себя как микрокосм, а свой жизненный путь - как часть высшего замысла, связывая его с жизнью всей Вселенной. Такое мировоззрение позволяет видеть в обычных жизненных событиях духовный смысл; стремление к самосовершенствованию; приоритет духовных потребностей, таких как творчество, любовь, познание, красота и др.; нахождение оптимального индивидуального баланса между сиюминутным и вечным, материальным и духовным, земным и небесным.

При этом важно помнить, что нельзя стремиться к духовному совершенству иначе, чем через совершенство в земных проявлениях, через совершенствование своего тела, своих отношений, своих человеческих качеств, осознание своего предназначения, своих высших ценностей и смыслов.

### 5. Принципы формирования рациональной системы питания

Рациональное или сбалансированное питание – процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и обновления тканей и регуляции функций.

Принципы: достаточная энергетическая ценность пищи; оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи; Достаточный объем пищи и жидкости; деление суточного рациона на части; прием совместимых пищевых продуктов; Употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам; Максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада; Систематическое очищение организма от шлаков и др.