

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК УСЛОВИЕ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. Но что же такое «здоровье»? Самый простой ответ гласит, что здоровье - это отсутствие болезней. На продолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Некоторые из них - окружающая среда, генетическая предрасположенность - трудно поддаются контролю, но всё равно можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни не придерживаются здоровой и разнообразной пищи, в которую нужно включать побольше фруктов и овощей. Ведь, чем разнообразнее питание, тем больше вероятность, что в него войдут все необходимые питательные вещества. Другие не ведут активный образ жизни, что вызывает преждевременное старение и риск сердечных заболеваний. Третьи не стараются удерживать вес в рекомендуемых пределах. Люди с избыточным весом более подвержены таким болезням, как сахарный диабет, гипертония, артрит и сердечные заболевания. А у людей с весом ниже нормы понижена сопротивляемость инфекциям. Четвёртые не могут справиться с повседневными стрессами. А многие укорачивают свою жизнь, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю. Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Режим дня, труда и отдыха

Особое значение имеет 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, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма малыша, облегчают матери уход за ним. При этом взрослые должны быть сами очень дисциплинированы. В настоящее время специалисты не рекомендуют строго соблюдать расписание кормления, сна и бодрствования. Более того, утверждают, что младенцу не надо мешать в выборе собственного ритма жизни. Возможно, стихийность режима на первых неделях жизни подходит наилучшим образом малышу, но на практике встречается с многочисленными препятствиями. В родильном доме малыша приучают к определенной регулярности, что связано с работой отделения. К тому же новорожденный имеет ограниченные возможности выражать свои потребности и желания. Конечно, это плач, но ведь плачет он и тогда, когда мокрый, и тогда, когда голоден, и когда ему холодно и т.д. По возвращении домой, казалось бы, появилась возможность "дать свободу" малышу, но тогда не будут досыпать родители, а это нежелательно. Нормальный сон, как давно известно, это здоровье членов семьи, покой и благоденствие. Ко всему полноценный сон матери - это хорошая лактация, а, следовательно, сытый и здоровый малыш. Известно, что у тех подростков, которые соблюдают режим дня, отклонения в состоянии здоровья встречаются в 11 процентах случаев, а у тех, кто не соблюдает - в 18 процентах.

В течение жизни, 1/3 общего времени, человек участвует в трудовой деятельности. Поэтому важно, чтобы под влиянием труда не наступило ухудшения в состоянии здоровья. Труд - непереносимое и естественное условие жизни, без которого не был бы

возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь. Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. 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. Большое значение имеет режим труда. Если умело не распределять силы во время выполнения работы, то не избежать перенапряжения и переутомления. К труду нужно приучаться с детства. Важно соблюдать правильный режим труда. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. В будущем важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями ребенка. Непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например, настольная лампа. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Характер отдыха должен быть противоположен характеру занятий ("контрастный" принцип построения отдыха). Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Ребенок должен много гулять, и часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно чаще выезжать за город: ребенок должен гулять в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, на садовых участках и т. п.

Разумеется, для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим отдых. Отдых - это такое состояние покоя либо такой род деятельности, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Важнейшим условием полноценного отдыха является его материально-техническое обеспечение, которое включает многообразные категории. К ним относятся: улучшение жилищно-бытовых условий, рост числа театров, музеев, выставочных залов, развитие телевидения и радиовещания, расширение сети библиотек, домов культуры, парков, санаторно-курортных учреждений и т.д. В условиях современного производства, когда рост процессов автоматизации и механизации, с одной стороны, приводит к снижению двигательной активности, а с другой - к увеличению доли умственного труда или труда, связанного с нервно-психическим напряжением, эффективность пассивного отдыха незначительна. Более того, формы пассивного отдыха нередко оказывают неблагоприятное влияние на организм, в первую очередь на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Следовательно, возрастает значение активного отдыха. Эффект активного отдыха проявляется не только в снятии утомления, но и в улучшении функционального состояния центральной нервной системы, координации движений, сердечно-сосудистой, дыхательной, других систем, что несомненно способствует улучшению физического развития, укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Режим сна

Крепкий сон - залог гармоничного развития. Сон - один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования. Чередование сна и бодрствование - необходимое условие жизнедеятельности человеческого организма. На первом месяце жизни ребенок обычно спит от 17 до 20 часов в сутки и просыпается, когда он голоден, иногда до восьми раз в сутки - разумеется, независимо от того, стоит ли он на дворе день или ночь. Но ситуация постепенно "поправится". Уже на втором месяце период ночного сна начинает удлиняться, достигая порой 5-6 часов. В этом возрасте ребёнку нужно помогать различать день и ночь, ведь новорожденные чувствительны к шуму, свету, изменению обстановки. К третьему месяцу своей жизни ребенок способен проспать 8-9 часов подряд. В это же время происходит и качественные изменения сна ребенка - он все больше походит на сон взрослых с чередованием глубокого и поверхностного погружения.

В нашем организме одновременно протекают 2 процесса: утомление (разрушение) и восстановление. От соотношения этих процессов зависит не только самочувствие, но и продолжительность жизни. Если не восстанавливается после нагрузок, как физических, так и эмоциональных, то долго жить не будешь. Просто-напросто организм износится намного быстрее обычного. Самым лучшим восстановителем, конечно же, является сон. Во время сна с организмом происходят следующие явления:

1. Значительно замедляется обмен веществ и снижается температура тела, что ведёт к "растягиванию" жизненного цикла.

2. Максимальное расслабление всего организма. Чем сильнее расслаблена та или иная часть тела, тем лучше она питается кровью и др. и тем лучше она восстанавливается.

3. Резко растёт выработка ряда омолаживающих гормонов (мелатонин, гормон роста и др.). Доказана способность этих гормонов увеличивать продолжительность жизни на 25-30%.

Итак, во время сна в организме происходят мощные восстановительные и омолаживающие процессы. Не случайно, эксперименты показывают, что у испытуемых людей, которых в течение нескольких дней держали без сна, в организме развиваются процессы схожие с процессами ускоренного старения. Поэтому для увеличения продолжительности жизни так важно много и правильно спать. Но спать надо правильно. Как спать правильно? Во-первых, Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряжённую умственную работу, ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Во-вторых, комната должна быть проветрена, ведь кислород главный элемент для восстановительных реакций в организме. В-третьих, кровать и подушка должны быть максимально удобными, а тело максимально расслабленным. Спать лучше на правом боку (легче сердцу) со слегка согнутыми ногами. Впрочем, это очень индивидуально. В-четвертых, взять за правило забывать обо всём на ночь (избавиться от беспокойства различного рода). Купить громкий и надёжный будильник, чтобы избавиться от беспокойства по поводу опоздания на работу или куда-нибудь ещё. В то же время, если беспокоят различные шумы можно заткнуть уши специальными приспособлениями (бирюши или др.). В-четвёртых, если человек ведёт достаточно активный образ жизни, то спать можно очень много. Так, некоторые долгожители спят до 11-13 часов в сутки. Очень полезно иметь дневной сон продолжительностью в 1-2 часа. К сожалению многих людей, мучает бессонница. Одна из возможных причин этого отсутствие, какого бы то ни было режима. Очень важно лечь и встать в одно и то же время, тогда организм привыкнет, и проблемы с засыпанием могут исчезнуть.

Режим питания

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве. Пища обеспечивает человека:

1. Энергией, чтобы двигаться и сохранять температуру тела. Благодаря ей происходит рост тканей, заживают раны, поддерживается активность тела.

2. Питательными веществами. Это белки, жиры (животные и растительные), углеводы - макроэлементы. Они необходимы в большом количестве как источник энергии. Витамины и минеральные вещества - микроэлементы - требуются организму в гораздо меньших количествах.

3. Клетчаткою для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Если ребенок принимает пищу всегда в определенные часы, то именно в это время и происходит усиленное выделение пищеварительных соков. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит. При запаздывании с кормлением расстраивается налаженная работа пищеварительных желез, уменьшается выделение пищеварительных соков и постепенно пропадает аппетит. Промежутки между приемами пищи обеспечивают возможность полного переваривания в желудке ребенка ранее принятой им пищи, а также появление ко времени следующего кормления некоторого чувства голода. Необходимо следить, чтобы завтрак ребенок получал не позже 9 часов утра, так как нарушение этого времени нарушит режим питания в течение всего дня. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать. В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время. Известно, что употребление сахара, сладостей в промежутках между кормлениями понижает выделение слюны иногда на длительный срок. Пить ребенку надо давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма. С этой целью к каждому кормлению добавляется жидкое блюдо: в завтрак -- молоко, кофе, чай; в обед -- суп, компот, кисель. Можно давать ягоды, фрукты, так как многие из них содержат большое количество жидкости (до 95%); на полдник -- молоко, кефир, простокваша, чай, настой шиповника, фрукты; к ужину также дается одно жидкое блюдо -- кисель, молоко и т. п. Строго соблюдая часы приема пищи, в то же время нельзя допускать торопливости во время еды. Кормить ребенка надо терпеливо. Дети должны привыкнуть спокойно и тщательно пережевывать пищу, так как во время пережевывания выделяется больше слюны, что способствует лучшей обработке пищи. Нельзя допускать, чтобы дети ели наспех, жадно, но не следует затягивать время пребывания ребенка за столом. Длительность обеда не должна превышать 30 минут. Если соблюдать режим дня ребенка, то есть правильное чередование кормления, прогулок, игр, купанья и т. д., то не придется жаловаться на плохой аппетит у ребенка, прибегать к угрозам и наказаниям, и ребенок будет расти здоровым, крепким и дисциплинированным. В случае пренебрежения режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

Закаливание

Важную роль играет и закаливание. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения

устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки". Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так - в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже пояса очень холодной водой, начиная с первого дня жизни. Основоположник отечественной медицины С.Г.Зыбелин(1735-1802 г.) в "Слове о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней" (1773 г.) писал: "Весьма полезно ... мыть младенцев холодной водою для приведения в крепость и для предупреждения многих болезней". Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям. Необходимо соблюдать ряд правил:

1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.
2. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма человека.
4. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие (правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой) и специальные (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры). С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Физическая нагрузка

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. В частности, определенное время отводите оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности. Не секрет, что современное производство и условия жизни в значительной мере снизили двигательную активность человека. По данным академика А. И. Берга, в прошлом веке затрата мышечной энергии в производстве составляла 94%, а в настоящее время всего лишь 1%. Недостаток движений отрицательно сказывается на

здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию. Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности - оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. Тренировки и оздоровительные занятия способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей детей и молодежи, сохранению жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, профилактике неблагоприятных возрастных изменений у пожилых людей. В процессе физ. тренировок успешно укрепляется мышечно-суставный аппарат, снижается масса тела, улучшается липидный (жировой) обмен, снижается содержание в сыворотке крови холестерина и триглицеридов, артериальное давление, улучшается функция центральной нервной системы, кровоснабжение в сердечной мышце, повышается переносимость большими физическими нагрузок, улучшается толерантность к нагрузке, кроме того, наступает выраженный закаливающий эффект, укрепляется сопротивляемость организма к различным экстремальным воздействиям и т.д. Из всего вышеперечисленного заметно, что влияние физических упражнений многообразно. Оно сказывается на функциях практически всех органов и систем организма. Но наиболее важно действие их на сердечно-сосудистую систему. Отсюда и значимость метода для предупреждения заболевания сердца и их лечения.

Хорошая физическая форма состоит из следующих компонентов:

1. Выносливость. Её обеспечивает здоровое сердце. Лучшие для сердца упражнения - те, при которых организм потребляет много кислорода. Ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и аэробика повышают выносливость организма.

2. Ловкость. Человек в хорошей форме должен уметь координировать свои движения и иметь быструю реакцию, например ловкость очень хорошо развивается у фехтовальщиков.

3. Мышечная сила. Сильные мускулы делают фигуру более привлекательной. При выполнении силовых (анаэробных упражнений) организму не требуется дополнительного кислорода. Плавание и велосипедный спорт включают в себе как анаэробный, так и аэробные упражнения.

4. Мышечная выносливость. Повторяющиеся движения, например, при езде на велосипеде или накачке шины ножным насосом, приучают мускулы интенсивно работать не уставая.

5. Гибкость. Сильные здоровые эластичные мышцы помогают сохранить подвижность в любом возрасте, а особенно в пожилом. Гибкость развивает не только гимнастика, но и бадминтон, танцы и лыжи.

Для детей разных возрастов систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. В настоящее время многие дети ведут недостаточно активный образ жизни. Результаты исследований доказывают, что из инертных детей обычно вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьёзными заболеваниями, например, ишемической болезни сердца, остеопорозу, диабету и другим болезням, связанным с малой подвижностью. В школьном возрасте необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье. Но заставлять детей заниматься спортом не надо, так как это, как правило, приводит к обратному результату. Сначала нужно постараться заинтересовать детей обычными детскими играми: в мяч, в салочки, в «классики» или прятки. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Полезно отправляться по утрам в школу пешком и гулять вечером после учебы. Систематическая ходьба благотворно влияет на ребенка, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным

актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1 - 1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. Особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Личная гигиена

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание -- это часть общего воспитания, а гигиенические навыки -- это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань, отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей. Приходить в детский сад или школу с чистыми руками -- это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходите в детский сад или школу больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители. Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена -- это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать. Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером. Каждый ребенок должен знать следующие правила:

1. К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз.
2. Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным.
3. Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке.
4. Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей.
5. Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши.
6. После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце. Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.

Ребенок в 4 года должен научиться самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5-7-летнего возраста -- обтираться до пояса. После умывания следует помочь ему хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты. Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки. После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять не

реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье. Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательнее, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой. Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти -- признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть! Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берется за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот. Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы и, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами. Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь -- поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Шумы и их влияние на организм

Звуки преследуют нас всегда, и спастись от них невозможно, потому что матушка-природа об этом, увы, не позаботилась. Кстати, приятные звуки человеческому организму на пользу, и об этом догадывались наши предки еще в III веке до н.э.. Именно тогда в Пергамском царстве был построен музыкально-медицинский театр на три с половиной тысячи зрителей. С помощью специально подобранных мелодий, спокойных и нежных музыкальных ритмов там лечили от "тоски и мрака душевного". И православная церковь использует благотворное влияние колокольного звона на психику человека: басовые низкочастотные колокола успокаивают, а высокочастотные - наоборот, возбуждают, взвинчивают, приподнимают настроение. А вот беспорядочное смешение звуков различной интенсивности и частоты, мешающее восприятию полезных сигналов, как раз и есть не что иное, как Его Величество ШУМ. Звук- всего лишь вибрация, сильно воздействующая на мозг, а посредством его и на организм человека, и на все физиологические процессы. Звук характеризуется такими понятиями, как высота и сила. Высота оценивается в герцах (Гц) и означает число колебаний в секунду. Диапазон воспринимаемых человеческим ухом частот находится в пределах от 15 - 16 до 20 000 - 22 000 Гц. Различные части диапазона воспринимаются ухом неравномерно. Лучше всего слышны тоны средних ("речевых") частот и особенно в зоне 500 - 2000 Гц, хуже - крайние участки диапазона, т. е. ниже 50 и выше 10 000 Гц. Ультразвуки (частота свыше 20 000 Гц) и инфразвуки (ниже 16 Гц) даже не воспринимаются ухом, но их воздействие не остается бесследным. Кстати, вот что интересно: собственная частота колебаний

барабанной перепонки равна приблизительно 1000 Гц, и в большинстве случаев приятными для нас звуками являются именно те, которые звучат с аналогичной частотой. К таковым относятся "голоса" дождя, леса, моря, журчащей воды, а также монотонные, тихие напевы колыбельных песен. Что же касается силы звука, то она измеряется в единицах, называемых белами (на практике применяется единица измерения, равная десятой доле бела, - децибел (дБ)). Область слухового восприятия силы звука находится в пределах от 0 до 140 дБ. Шум в 20 - 30 дБ практически безвреден для человека и составляет естественный звуковой фон, без которого невозможна жизнь. Вообще же изменение звука на 1 дБ - это примерно наименьшее изменение, которое может уловить ухо. Когда сила звука достигает 120 дБ, то ухо уже не только слышит звук, но и чувствует давление. У человека кратковременный шум в 60 - 90 дБ вызывает увеличение секреции гормонов гипофиза, стимулирующих выработку адреналина и нор адреналина. Кроме того, усиливается работа сердца, сужаются сосуды, повышается артериальное давление. Под влиянием шума нарушается деятельность мозга: меняется характер электроэнцефалограммы, снижаются острота восприятия и умственная работоспособность, значительно ухудшается пищеварение. При длительном воздействии шума высокой силы и частоты в органе слуха происходят необратимые изменения, и человек может оглохнуть уже через 1 - 2 года. Но иногда негативный процесс развивается не так стремительно, и глухота подступает исподволь, незаметно, в течение 5 - 10 лет. Но процесс: идет! К сожалению, количество сенсорных клеток восстанавливается только в естественном порядке - "убитые" выходят из строя навсегда. Такую глухоту называют сенсорной тугоухостью, или шумовой травмой. Один из ее тревожных симптомов - нарастающие трудности в понимании речи. В первую очередь обычно исчезает способность слышать согласные звуки, которые образуют структуру слов; они "выше" по частоте и более мягкие в произношении, чем гласные звуки, расположенные в более низком диапазоне частот. Совсем недавно в Германии были опубликованы данные исследований министерства экологии, из которых следует, что шум - второй после курения фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, он мешает логическому мышлению, вызывает общее переутомление, ослабление внимания, приводит к несчастным случаям, снижает производительность труда примерно на 10 - 15% и одновременно значительно ухудшает его качество.

Именно поэтому установлены ограничения и изданы нормативы, регламентирующие шумовое воздействие на людей. По информации Всемирной организации здравоохранения, человек не может отдыхать при шуме свыше 40 децибел. Для подростков предельно допустимая сила звука - 70 дБ, для взрослых - 90 дБ. Зоны свыше 85 дБ опасны, а в зонах с шумом, превышающим 135 дБ, запрещено даже кратковременное пребывание людей. Шум в 150 дБ не переносится человеком, а при 180 дБ уже наступает "усталость" металлов и выбиваются заклепки. Теперь уже вряд ли кто-то назовет полезными звуки дискотеки: их сила порой достигает 105 - 110 дБ, что приравнивается к грохоту, производимому деревообрабатывающими станками. Кстати, врачи заметили, что даже поездки в метро не безопасны для нашего здоровья: звук тормозящего поезда иногда достигает 110 - 120 дБ и совсем чуть-чуть уступает реву реактивного двигателя, который равен 140 дБ. Профессиональная глухота чаще всего поражает людей "шумных" профессий: клепальщиков, молотобойцев, ткачей, артиллеристов, звукорежиссеров, музыкантов джазовых и симфонических оркестров. К группе риска относятся даже космонавты, поскольку круглосуточная работа приборов и вентиляторов создает на космических станциях шумовой фон 80 децибел. Шум, безусловно, способен на многое. Современная наука накопила большой арсенал средств защиты от шума. Основными направлениями снижения акустического загрязнения окружающей среды являются: уменьшение шума непосредственно в источнике; снижение уровня шума на пути распространения от источника к объекту воздействия; архитектурно-планировочные мероприятия; организационные мероприятия; индивидуальные средства

защиты. В жилых помещениях уровень шума регулируется установкой окон с тройными стеклами, использованием шумозащитных строений в качестве акустических экранов, выносом шумных производств за городскую черту. Но вот что поразительно: самым лучшим поглотителем звука является открытое окно (так же, как лучшим поглотителем света служит отверстие)! На сегодняшний день уже придумали и успешно пользуются индивидуальными средствами защиты от шума - антифонами, вкладышами, шлемами. Противошумные наушники должны применяться везде, где уровень шума превышает 90 дБ при продолжительности работы 8 часов. Чтобы не нанести вреда здоровью, необходимо соблюдать правило: начиная с 90 дБ, увеличение шума на каждые 3 дБ должно повлечь за собой сокращение рабочего времени в два раза. Например, при уровне шума 91 - 94 дБ продолжительность работы (без дополнительной защиты) может равняться 4 часам; от 94 до 97 дБ - 2 часам; а от 103 до 106 дБ - всего 15 минутам. Надо надеяться, что средства борьбы с шумами станут еще более эффективными, а Земля все же не превратится в планету Тишины и Безмолвия.

Химические и биологические загрязнения среды

Различные заболевания у человека вызывают химические и биологические загрязнения среды. Реакции организма на химические загрязнения зависят от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, наиболее уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди. При систематическом или периодическом поступлении организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление. Признаками хронического отравления являются нарушение нормального поведения, привычек. А также нейропсихического отклонения: быстрое утомление или чувство постоянной усталости, сонливость или бессонница, апатия, ослабление внимания, рассеянность, забывчивость, сильные колебания настроения. При хроническом отравлении одни и те же вещества у разных людей могут вызывать различные поражения почек, кровеносных органов, нервной системы, печени.

Биологические загрязнения тоже вызывают у человека различные заболевания. Это болезнетворные микроорганизмы, вирусы, гельминты, простейшие. Они могут находиться в атмосфере, воде, почве, в теле других живых организмов, в том числе и в самом человеке. Особенно загрязненными бывают открытые источники воды: реки, озера, пруды. Известны многочисленные случаи, когда загрязненные источники воды стали причиной эпидемий холеры, брюшного тифа, дизентерии.

Факторы окружающей среды повинны в росте числа случаев раковых заболеваний среди детей. Группа ученых Департамента педиатрической онкологии университета Манчестера оценила уровни заболеваемости детским раком в период с 1954 по 1998 годы. Результаты показали, что частота случаев опухолей головного мозга и острых лимфобластных лейкозов (наиболее часто встречающихся у детей онкологических заболеваний) за последние 45 лет значительно возросла. Число больных лейкозом выросло более чем на треть, количество опухолей мозга увеличилось на 36%. Одно из предположений медиков по этому поводу состоит в том, что лейкозы могут развиваться как результат какой-либо часто встречающейся инфекции или как следствие особенностей современной жизни. Увеличившееся число опухолей головного мозга представляет загадку для ученых. Возможно, это увеличение - результат прогресса диагностики. Среди факторов окружающей среды, потенциально повинных в росте числа случаев детского рака, ученые называют диету, уровень радиоактивности и химическое загрязнение воздуха.

Вредные привычки

Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков умирает около 2-х с половиной миллионов людей. Такая вредная привычка, как курение, к сожалению, не

обходит стороной подростков. Побудительным мотивом приобщения к курению подростков чаще всего бывает любопытство, подражание взрослым, мода, ложное представление о курении как средство стимуляции нервной и физической деятельности, традиционным средством общения. Для детей выше всего пример не просто взрослых людей, а близких и уважаемых ими лиц. Поэтому, для них очень важно, курят родители или нет, и, как правило, в семьях, где курит хотя бы один из родителей, чаще встречаются курящие дети, которых очень трудно убедить в опасных последствиях табакокурения. А ведь вред для его молодого растущего организма чрезвычайно велик. Чем раньше подросток начинает курить, тем чувствительнее его организм к ядам табачного дыма и тем больше у него шансов заболеть. Курение в подростковом возрасте приводит к наиболее частым заболеваниям верхних дыхательных путей, усилению кашля, отделению мокроты, способствует возникновению аллергических заболеваний органов дыхания. Опасно курение и для окружающих, некурящих. Вдыхая табачный дым курильщиков, некурящие тоже подвержены возникновению различных заболеваний. Недопустимо курение детей, занимающихся спортом. Спортсмен, ежедневно отравляющий свой организм табачным дымом, не может долго выдержать повышенной нагрузки, и вынужден нередко преждевременно покинуть спорт.

Алкоголизм - это вредная и страшная привычка. Привыкание к алкоголю происходит незаметно как для пьющего, так и для окружающего, и заканчивается хроническим алкоголизмом, создающим в семье тяжелый психологический климат, который оказывает непоправимое отрицательное влияние на детей, их воспитание и здоровье. Особенно недопустимо привлекать и приучать детей и подростков к алкоголизму. Привыкание детского организма к алкоголю происходит быстро. Период бытового пьянства у подростков сокращается порой до предела или вовсе отсутствует. Если взрослому мужчине нужно 8-10-15 лет, чтобы развился алкоголизм, то в детском, подростковом возрасте это время сокращается до 2-3 лет. Существует 3 стадии алкоголизма:

Начальная стадия характеризуется неудержимым влечением к алкоголю, употребление которого становится систематическим.

Средняя стадия характеризуется нарастающим влечением к алкоголю, изменением характера отношений, потерей контроля над количеством выпитого, появлением состояния похмелья. На этой стадии отмечаются нарушения психики, изменения во внутренних органах и нервной системы.

Последняя (тяжелая) стадия - это снижение устойчивости к принимаемым дозам алкоголя, развитие запойного пьянства. Возникают тяжелые нервно-психические нарушения, глубокие изменения со стороны внутренних органов.

У подростков происходит быстрый переход от простого бытового пьянства к алкоголизму. И протекает он злокачественно. Особенной чертой алкоголизма у подростков и юношей является быстро наступающая психопатизация, что является легкой возбудимостью, раздражительностью, вспыльчивостью, агрессивностью, злобностью. Особенно опасен алкоголизм для девочек-подростков. Быстро приходит болезнь, девочки становятся плаксивыми, истеричными, сексуально распущенными, склонными к самоубийству. Алкоголизм протекает в виде запоя. На темп развития алкоголизма у детей оказывает внешняя среда - неблагоприятное окружение (семья, друзья), отрицательные обычаи, традиции, пропаганда средствами массовой информации алкогольных напитков, показ на телевидении фильмов, рисующих "красивую" жизнь. Большое значение имеет наследственность (родители-алкоголики), раннее начало употребления алкоголя (начинают с пива и кончают водкой), черты личности и характера подростка, анатомо-физиологические особенности неокрепшего организма. У алкоголиков чаще встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, тяжело поражается печень, снижается половая функция. Также встречаются неврологические расстройства, проявляющиеся в виде невритов и радикулитов.

По определению всемирной организации здравоохранения «наркомания является следствием периодической или хронической интоксикации, вредной для человека и общества, вызванной употреблением наркотика (естественного или синтетического происхождения)». Условия, при которых человека следует считать наркоманом:

непреодолимое влечение к яду

нарастающая толерантность - увеличение доз

невозможность воздержаться, так как психически и физически человек настолько зависит от яда, что внезапное прекращение вызывает физически тяжёлое и психологически невыносимое состояние.

Токсикомания - это злоупотребление теми веществами, которые не входят в список наркотиков. Это различные химические, биологические лекарственные вещества, которые вызывают привыкание и зависимость. В большинстве случаев при токсикомании отмечаются те же явления наркотической зависимости, но степень выраженности их меньше, хотя они также приводят к нарушению физического и психического здоровья. Для наркоманов характерно глубокие нарушения физического и психического здоровья. Для них характерен распад личности, её невротизация и психопатизация, глубокие изменения в органах и системах организма. Эпидемиологическая наркологическая ситуация в России становится всё более угрожающей. Если для группы населения среднего возраста больше характерно злоупотребление алкоголем, то для молодёжи свойственно потребление наркотических средств. В течении последних десяти лет наблюдается такой крайне негативный феномен, как омоложение контингента потребителей наркотиков. Нередки, стали случаи выявления 10-12 летних наркоманов и токсикоманов. По данным Министерства здравоохранения РФ, 20,3% мальчиков-подростков пробовали наркотики. Средний возраст приобщения к употреблению наркотиков для мальчиков составляет 14,2, для девочек - 14,5 года. Основные меры профилактики, используемые в настоящее время против распространения наркомании следующие:

Оздоровление труда и быта, учёбы, правильно организованный досуг.

Раннее и активное выявление лиц с отклонениями в поведении, асоциальных групп детей и подростков, лиц ставших на путь употребления наркотических и токсикоманических средств.

Учёт мотивов и факторов, способствующих возникновению и формированию наркомании.

Предупреждение или сокращение употребления наркотиков путём становления строгого контроля.

Обеспечение лечения больных наркомании, реабилитации лиц, ставших на путь приёма наркотиков.

Санитарно-гигиеническое воспитание подростков.

Строгое наказание лиц, способствующих распространению наркотиков. Выявление очагов наркотизации, ибо в практике известна цепочка - один наркоман вовлекает в порочный круг несколько новых людей.

Заключение

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к

физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Список литературы

Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии: Учеб. - 2-е изд. - СПб: Фолиант, 2000. - 558с.

Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. - М.: Мир, 1999. - 368с.

Всё о здоровом образе жизни: Пер. с англ. - Франция: Ридерз Дайджест, 1998. - 404с.

Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: Вече, 2001. - 461с.

Дьяченко В.Г., Щепин В.О., Капитоненко Н.А. Охрана здоровья матери и ребёнка в условиях социально-экономических реформ Владивосток: Дальпресс, 2000. - 309с.

Оглоблин К.А. Здоровый образ жизни. - Уссурийск, 1998. - 124с.

Шнейцер О.С. Путь к здоровью: Программа по валеолог. образованию и воспитанию детей дошкольного возраста (4-5 лет). - Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 1999. - 43с.