

– 164 стр.

4. Романова Е.М., Индирякова Т.А., Индирякова О.А. Концепции современного естествознания. УМК. Модуль 1.- Ульяновск, 2009. – 278 стр.

5. Интернет ресурсы: ru.wikipedia.org; psi.webzone.ru/intro/intro09.htm; www.effecton.ru; www.it-med.ru/library/p/pamyt.htm; www.znaj.ru/html/22250.html

ЗДОРОВЬЕ И ФАКТОРЫ ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

*Е.А. Коткина, студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – А.А.Померанцев
Ульяновская ГСХА*

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека, 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[1,с-34]

Понятие здоровья

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье[5,с.15-17]

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в

определенном человеческом обществе.

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.

По данным ученых, из общего числа факторов, влияющих на здоровье - выделяют следующие:

- организация мед помощи — 8-10%
- режим питания — 10-16%
- режим сна — 24-30%
- занятие физ упражнениями—15-30%[3,с5]

Одним из основных факторов ЗОЖ является - режим труда и отдыха, составляющий 24-30%. 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. Но рассмотрим на примере студентов, которые особенно во время сессии данный режим не соблюдают. А ведь систематическое нарушение режима труда и отдыха приводит к переутомлению, снижению работоспособности и как результат — психическим и психо-самотическим заболеваниям!

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно

отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.[2,с-14]

а) Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала.

б) Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя проблема алкоголизма выходит за рамки здравоохранения и касается всех сторон жизни современного общества. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступает лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

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. Второй закон - питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах,

витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие люди из-за неправильного питания получают заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язвенная болезнь, панкреатит и т.д.

Необходимо помнить, что питание должно быть рациональным с соблюдением суточного, 3-х разового режима питания. Задумайтесь, от этого зависит 16 % Вашего здоровья! [2,с-56]

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. [4,с-25]

И в заключение, хочу отметить, что :

На сегодняшний день практически каждый человек забывает главные истины и цели. Забывает о своем здоровье. А ведь здоровый и духовно развитый человек счастлив, он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей учебы, работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты!

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

Литература:

1. Физическая культура: Учебное пособие/Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын. -М.: Академия, 2002.-152 с..
2. Физическая культура студента : Учебник/ Под ред В.И. Ильинича. -М.: Гардарики, 2004.-448 с
3. Марафон для всех : Практическое руководство, содержащее факты, цифры и исторический очерк/ Н. Уилсон; Пер. с англ. И.Л. Моничева. -М.: Планета, 1990.-197 с.
4. «Физическая культура»/ К.Д. Чермит. -М.: Советский спорт, 2005.-272 с
5. Г.П. Фомин. -2-е изд., перераб. и доп. -М.: Финансы и статистика, 2005.-616 с.