

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,

ВОЛГОГРАД

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ:**

**«Основы здорового образа жизни»**

**(для беседы с подростками)**

**РАЗРАБОТАН:**

Врачом – методистом Евстигнеевой Ю.В.

Рекомендовано методическим советом  
к использованию при проведении бесед  
с подростками

## План беседы

I. Введение.

II. Составляющие ЗОЖ.

1. Оптимальный уровень двигательной активности
2. Закаливание
3. Рациональное питание.
4. Соблюдение режима труда и отдыха
5. Гигиена.
6. Психическая и эмоциональная устойчивость
7. Отношение к собственному здоровью.
8. Отказ от вредных привычек.
  - A) Табак – бомба замедленного действия.
  - B) Употребление алкоголя.
  - C) Наркотики.
9. СПИД.

III. Заключение.

## **I. Введение.**

Сегодня мы поговорим о будущем и здоровом образе жизни. Сегодня мы обратим внимание на то, что здоровье человека принадлежит не только ему, но и всему обществу, поговорим о факторах, влияющих на здоровье человека и его благополучие. А так же определим основные составляющие здорового образа жизни, обсудим необходимость сделать каждому свой выбор.

**Вопрос учащимся:** *как вы понимаете выражение «быть здоровым человеком»?*

Определений здоровья много, но все они содержат 5 следующих критериев:

1. Отсутствие болезни.
2. Состояние полного физического, духовного, социального благополучия.
3. Нормальное функционирование в системе «человек-окружающая среда»
4. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования.
5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

По данным Министерства здравоохранения России на сегодняшний день лишь 15 % подростков практически здоровы, 35% хронически больны, 50 % имеют функциональные отклонения.

Говоря о здоровом образе жизни, большинство людей, как правило, подразумевают под этим понятием отсутствие у человека вредных привычек.

**Вопрос учащимся:** *попробуйте определить, что же такое **здоровый образ жизни**?*

**Здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Это целый комплекс независимых факторов, благоприятно отражающихся на нашем здоровье и на качестве нашей жизни в целом.

**Сохранению и укреплению здоровья способствует:**

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание

- Рациональное питание.
- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Гигиена.
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Разумное отношение к собственному здоровью.
- Отказ от вредных привычек.

## II. Составляющие ЗОЖ.

1. «Во главе угла» для каждого человека, стремящегося к здоровому образу жизни должен встать **оптимальный уровень двигательной активности**. Научно-технический процесс облегчил труд человека и одновременно снизил двигательную активность по сравнению с началом двадцатого столетия в 100 раз. **Гиподинамия** (ограничение двигательной активности, снижение силы сокращения мышц) привела к снижению физической и умственной работоспособности, ухудшению функционального состояния, в конечном итоге, к хроническим заболеваниям. Это фактор риска, который в 6 % является причиной смерти в глобальном масштабе (*глобальные рекомендации по физической активности, ВОЗ, 2010 г*).

Дети во всем мире становятся все менее подвижными. Активные игры и развлечения вытесняются компьютерными играми и телевизором. Недостаточная физическая активность особенно отражается на сердечно-сосудистой и дыхательной системе (дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови, что ведет к падению работоспособности всего организма и особенно мозга, притупляется внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций). Снижается сопротивляемость молодого организма простудным и инфекционным заболеваниям. Гиподинамия является фактором риска для развития в будущем такого заболевания как **гипертоническая болезнь**. Гиподинамия на фоне чрезмерного питания может привести к **ожирению**.

Длительные периоды физической **неактивности** несвойственны школьникам любого возраста и вредны для их здоровья. Подростки должны ежедневно заниматься физкультурой от 60 минут в день (суммируя все время занятий) и более.

Занятия физическими упражнениями помогают укреплять и поддерживать силу и выносливость. Физические упражнения способствуют

хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени, почек. Улучшают работу желез внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников), играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Регулярная физическая активность способствует психологическому благополучию: снижает стресс, ощущение тревоги, вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение.

При этом вовсе не обязательно изнурять организм чрезмерными физическими нагрузками. Результативно поддерживать его в здоровом тоне помогут несложные, но систематические физические упражнения. Основные источники оздоровительной физической активности – это езда на велосипеде, физический труд, плавание, работа по дому и на даче, туристические походы, занятие спортом с целью отдыха и танцы. Лучший оздоровительный эффект дадут быстрая ходьба по 30 минут в день, регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут. С целью достижения оптимальной повседневной физической активности рекомендуется отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и от лифта; заниматься утренней гигиенической гимнастикой.

Чтобы эффект от занятий физической культурой был стойким, необходимо их сделать своим образом жизни! Физические упражнения нужно начинать с детства и продолжать ежедневно ВСЮ ЖИЗНЬ!!!!

2. Отличным дополнением к физическим упражнениям станет **закаливание**: будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе. Это способствует укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями.

3. В последнее время очень много внимания стало уделяться вопросам **рационального питания**. Пища обеспечивает организм человека энергией, необходимой для жизнедеятельности. Ингредиенты ежедневного рациона должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте «за борт» жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов здоровья и стройности фигуры.

**Основными правилами рационального питания являются:**

- Употребление разнообразных пищевых продуктов.
- Биологическая полноценность.
- Сбалансированность.

- Ограничение жирной пищи, сладкой, острой и соленой.
- Соблюдение режима питания – необходимо принимать пищу в одно и то же время через 3-4 часа.
- Умеренность.

Главное – не переедать! Иначе появится одна из самых обсуждаемой проблем - борьба с лишним весом. Избыточная масса тела (**ожирение**) является одним из факторов риска для развития таких заболеваний, как сахарный диабет, **гипертонической болезни**, заболевания вен, болезней сердца, суставов, хронических заболеваний почек. Чем моложе возраст, в котором появляется этот фактор риска, тем грознее в будущем будут эти заболевания.

А есть проблема противоположного характера – **анорексия** (в переводе с греческого отсутствие аппетита).

В медицинском плане анорексия – это расстройство питания, вызванное патологической уверенностью пациента в своем ожирении и характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса.

Те, кому не так повезло с наследственностью, начинают комплексовать из-за того, что они не такие. Они пытаются похудеть, но по каким-то причинам у них это не получается, и они впадают в отчаяние, потом пытаются отказаться от еды вообще. Вот тут и начинается анорексия, которую довольно сложно остановить.

Это заболевание проявляет себя во всех сферах жизни больного - он больше не может спокойно общаться со своими друзьями, семьей, не может работать и учиться, у него может пропадать интерес к любимому делу. Ничего, кроме страданий этот синдром не приносит. Анорексия - очень страшная болезнь, а не какая-то сиюминутная блажь, как могут думать непросвещенные люди.

Психологическая анорексия - преимущественно болезнь девушек. Хотя бывают случаи, когда и юноши страдают от этого заболевания. Причины анорексии: неуверенность в себе, постоянный стресс, желание не отделяться от толпы (не выделяться, не отличаться, а быть как все). Все худые, а я нет? Ну, уж нет! Некоторым людям тяжело отделаться от стадного инстинкта, поэтому они и ведут себя так. Не будем их осуждать.

**Какой вес считается нормальным?** Чтобы не впасть в крайности и четко определить, нужно ли набирать вес или сбрасывать его, существует

такое понятие, как **индекс массы тела**, формула которого достаточно проста. Индекс массы тела (ИМТ) помогает косвенным путем определить, насколько соответствуют друг другу рост и вес человека.

$$\text{Индекс массы тела (ИМТ)} = \text{вес (кг)} : ((\text{рост (м)} \times \text{рост (м)})$$

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см.

Тип массы тела	Индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит	<18,5	Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний
Нормальная	18,5–24,9	Обычный
Избыточная	25–29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

Следовательно, ИМТ в этом случае равен: ИМТ = 85 : (1,64 × 1,64) = 31,6.

На сладе в виде таблицы представлены типы массы тела. Исходя из данных, определяем, что мы имеем дело с ожирением I степени.

Хочу добавить, что ИМТ не является достоверным для **растущего** организма, потому что он может быть применен только для взрослых в возрасте от 20 до 65 лет. Этот показатель также не учитывает тип телосложения («узкая» кость или «широкая»), половые различия (мужская мышечная масса и скелет весят больше женских жировых масс).

4. Такие понятия, как распорядок дня, **соблюдение режима труда и отдыха** всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор играет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать правильный распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда когда на это

есть время, и т. д. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует ваше время.

Также наше здоровье зависит от **хорошего сна**. Начните высыпаться! Люди, которые спят меньше 6 часов в сутки, раздражительны и недовольны. Регулярное недосыпание лишает нас бодрости, заменяя ее вялостью. Спать надо не менее 6-7 часов, чтобы организм успел отдохнуть и восстановиться. Очень важно: спать ложиться нужно до 23 часов, поскольку до 24 часов отдыхает именно мозг. Если из месяца в месяц, из года в год нарушать это правило, то постепенно произойдет снижение концентрации внимания, снижение памяти. Дальнейшие последствия – хроническая психическая усталость и напряженность, нарушение сосудистой регуляции и склонность к повышению **артериального давления**. Кстати, дефицит сна также может способствовать **ожирению**.

5. Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. **Личная гигиена** - комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести к множеству неприятных заболеваний.

6. Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и планировать в связи с этим свое поведение, быть **психически и эмоционально устойчивыми**. Такие люди успешно справляются с различными переменами в своей жизни, в том числе и с несчастными случаями и болезнями. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс». Стрессовые ситуации надо по возможности избегать.

Не огорчайтесь и не «взрывайтесь» по пустякам, постарайтесь относиться к проблемам «по-философски» и быть доброжелательными к окружающим. Ваше позитивное отношение к жизни в сочетании со всеми прочими факторами здорового образа жизни позволит вам обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!

### **Маленькие советы для хорошего настроения**

1. Начните день с улыбки.

2. Улыбайтесь при встрече и проявляйте интерес к жизни своих друзей и знакомых.
3. Чаще звоните своим любимым и близким людям в течение дня.
4. Читайте каждый день. Время, которое мы тратим на транспорт или ожидание, вполне можно провести с пользой. Берите с собой интересные книги, развивайте себя. Будьте любопытны и любознательны.
5. Следите за своей речью. Уберите слова-паразиты и мат.
6. Отдыхайте на выходных. Хватит сидеть у экрана, сделайте эти выходные незабываемыми, проведите их с друзьями и родными.
7. Помогайте своим родным или просто людям. Это сделает и Вас счастливее.

**7.** Все составляющие здорового образа жизни блекнут, **если ваше отношение к собственному здоровью** легкомысленно. Вы всегда должны внимательно относиться к своему здоровью, помнить о необходимости своевременного обращения к врачу, прохождении профилактических медицинских осмотров.

8. В жизни человека повседневные привычки играют важную роль. Они влияют на самочувствие, здоровье и настроение. Человек – раб своих привычек. И разница между нами состоит в том, что кто-то сознательно выбрал привычки полезные, а кто-то подчинил свою жизнь **вредным привычкам**.

**Вопрос учащимся:** *какие привычки вы считаете вредными?*

К таким привычкам, прежде всего, относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Как правило, этими привычками человек стремится заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

#### **А) Табак – бомба замедленного действия.**

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на весь организм и приводит к возникновению многих болезней. Более 3 миллионов человек на планете ежегодно гибнут от курения. Курение способствует развитию хронического бронхита, инфаркта миокарда, инсульта, рака легких и других заболеваний.

Активным компонентом табачного дыма является никотин. Кроме того, в табачном дыме содержатся синильная кислота, сероводород, окись углерода (или угарный газ), аммиак, эфирные масла, табачный деготь, десятки различных спиртов, альдегидов, кетонов, фенолов. И это далеко не полный перечень.

Подростковый организм, который еще продолжает развиваться, очень чувствителен к табачным ядам. В подрастающем организме на фоне курения развиваются нарушения в нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах, обменных процессах, плохо усваиваются витамины. Все это приводит к торможению общего развития, психическим расстройствам, ухудшению слуха, замедлению роста.

Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки. Он медленно уничтожает свое здоровье, которое природа дала для других целей: для труда и созидания, для любви и счастья. Во многих странах активных курильщиков не принимают на работу, дабы сохранить здоровье остальным.

В) Некоторые люди считают **алкоголь** чудодейственным лекарством, способным излечить чуть ли не все болезни. Употребление **алкоголя** уже само по себе губительно действует на организм не только подростка, но и взрослого. При его употреблении нарушаются обменные процессы в тканях сердца и мозга, развиваются гепатит и цирроз печени.

Состояние опьянения, как правило, характеризуется ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков. Поэтому оно часто приводит молодых людей к случайным половым связям, следствием которых нередко бывают нежелательная беременность, заражение болезнями, передающимися половым путем (сифилисом, гонореей и, возможно, СПИДом). Половина всех случаев ДТП, убийств совершается на фоне алкогольного опьянения. В 25 % случаях принятый алкоголь толкает к самоубийству.

Человек, употребляющий алкоголь, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

Еще один важный момент, на котором часто не акцентируют внимание – стремительное формирование алкогольной зависимости. Обращаю ваше внимание, что алкоголизм у подростка развивается в 3 раза быстрее, чем у

взрослого. Объясню на примере употребления пива, одного из самых популярных напитков.

Есть в нашем организме фермент – алкогольдегидрогеназа. Вырабатывается он в печени, его функция - расщепление этилового спирта. Значение этого процесса: не позволить спирту участвовать в обменных процессах организма.

Зачем нужен этот фермент при трезвом образе жизни? Для утилизации не только случайно попавшего в организм этилового спирта (квас, кефир, перезревшие ягоды и фрукты), но собственного этанола, который организм вырабатывает при осуществлении метаболических процессов. Этот фермент у некоторых людей может быть в дефиците или отсутствовать совсем. И тогда нерасщепленный алкоголь, как вы понимаете, даже в малых дозах становится сильнейшим ядом для организма. В **детском возрасте** алкогольдегидрогеназа совершенно неактивна, поэтому для детского организма алкоголь – абсолютный яд!

В подростковом организме алкогольдегидрогеназа появляется, но ее количество еще незначительно. Самая первая реакция на водку (даже в малых дозах) бывает обычно негативной. Недостаток фермента быстро ведет к сильнейшей интоксикации, проявляющейся рвотой, поносом, потерей сознания.

Иное действие у пива. От слабоалкогольного напитка (4-5 %), который длительно потягивают, опьянение наступает постепенно. Но в результате два литра пива дадут тот же эффект, что и полбутылки водки. В этом и есть опасность развития алкоголизма. При систематическом употреблении **зависимость** от пива развивается незаметно, у вас просто не хватает времени, чтобы осознать, что становитесь «настоящими» алкоголиками, не способными остановить себя. Затем человек переходит к более высокоградусным напиткам. Ни один человек, ставший алкоголиком, не начинал сразу с самогона или водки. У них все начинается с вина или пива.

С) К сожалению, сейчас во всем мире наблюдается рост числа подростков, употребляющих **наркотики**. Изначально на прием наркотика толкает любопытство. Если бы человек представлял сразу, что такое «ломка», когда сформировалась уже физическая зависимость, если бы он знал, какой болью и мучением отвечает каждая клеточка привыкшего к поступлению наркотика организма на отсутствие привычной дозы, может и не начинал бы принимать. Не правы те, кто считает, что так называемые **легкие наркотики** безвредны. Уже с первого употребления наркотиков

может сформироваться зависимость. У подростков существует ошибочное мнение: даже если я попробую наркотик, я смогу бросить употреблять его в любой момент. Это страшный обман. Если человек стал употреблять наркотик - это навсегда, обратной дороги нет, болезнь уже началась, а врожденного иммунитета против нее нет.

Есть еще одна опасность, которую влечет за собой пристрастие к наркотикам: при внутривенном употреблении наркотиков, особенно при использовании одного шприца на всех, наркоман сам создает ситуацию, при которой в его организм могут попасть микрочастицы **ВИЧ-инфицированной крови**, что ведет к заражению СПИДом (синдромом приобретенного иммунодефицита). Суть этого заболевания – вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) постепенно разрушает иммунную (защитную) систему человека и делает ее неспособной бороться с различными инфекциями, развивается так называемая ВИЧ-инфекция. Со временем иммунитет настолько ослабевает, что организм человека не может справиться даже с теми инфекциями, которые здоровым людям не причиняют вреда – эта стадия заболевания и называется СПИД.

Кроме этого пути, вирус иммунодефицита человека может попасть в организм при нанесении татуировок или пирсинге, если используются нестерильные инструменты, при незащищенных половых контактах.

**ВИЧ** считается одним из наиболее опасных вирусов для человека. Несмотря на многолетние его изучения, до сих пор нет надежных лекарств и вакцин от него. Единственное, что «утешает», так это его особенность: заражение ВИЧ происходит исключительно в определенных ситуациях, которые можно предотвратить.

Сигареты, алкоголь и, уж тем более, **наркотики** не имеют ничего общего с понятием «**здоровый образ жизни**». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное в виде пива позволяете себе только «по пятницам», эти вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма.

Хотите иметь здоровые печень и почки, сердце и легкие, отличаться завидной памятью и в будущем создать здоровую семью со здоровыми детьми? Откажитесь от всех вредных привычек сейчас, выработайте твердую жизненную позицию: в любой обстановке и в любых жизненных ситуациях не допустить первой пробы наркотика, первой сигареты, первой рюмки, умеете сказать: «Нет».

### **III. Заключение.**

Ваш здоровый образ жизни не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, вы сами для себя решаете, что есть хорошо, а чего вы хотите избегать. Важно, чтобы принципы ЗОЖ были вашим осознанным выбором, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

### **Источники:**

1. Оганов Р.Г. (под ред.) ВНОК Школа здоровья. Артериальная гипертония. Руководство для врачей, М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. — 192 с.
2. Методические рекомендации: Школа отказа от курения: / Потапова Л. П., Полянская И. А., Латаева Г. В., Богомолова Н. Д., Штернис Т. А. - Кемерово, 2013.– 55 с.
3. «Коррекция ненадлежащей массы тела. Рациональное питание». Зав. клиническим отделением «Центр здоровья» при ФГБУ «ГНИЦПМ» Минздрава России Туманова Юлия Олеговна
4. «Гиподинамия» (элементы презентации), О.А. Гуро, ГБУЗ «ВОКЦВМиР № 1»
5. <http://missanna.ru/mejdu-prochim/raznoe/psihologiya-anoreksii-na-chto-nujno-obraschat-vnimanie.html>
6. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
7. <http://www.grandars.ru/college/medicina/zdorovyj-obraz-zhizni.html>