

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧНІВ

Поняття здоров'я і його визначення

Важливим завданням реформи освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності до розв'язування соціальних і економічних проблем.

В уставі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) задекларовано, що здоров'я передбачає не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, але і стан повного соціального й духовного благополуччя. У Великій медичній енциклопедії здоров'я визначається як стан організму людини, при якому функції всіх її органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем.

Дискусія щодо визначення здоров'я ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну), і духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Таким чином, можна визнати, що значення здоров'я для людини безумовне та першорядне. Воно є багатогранною, насущною та значущою проблемою сьогодення. Сфера фізичного здоров'я містить такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, докільля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

У наукових працях Т. Круцевич (2008), Н. Москаленко (2010) одним із пріоритетних завдань системи фізичного виховання є формування Ів учнів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я. Згідно з сучасними уявленнями, здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров'я. Узагальнені дані багатьох

досліджень залежності здоров'я людини від різних детермінант переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів на організм, інші 90% припадають на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (рухова активність, збалансоване харчування, шкідливі звички, умови праці, відпочинку та інші) (майже 50%).

Формування здорового способу життя має відбуватися відповідно до основних принципів педагогічної освіти й бути невід'ємним компонентом фізичної культури студентської молоді. Найбільш важливим результатом повноцінного використання засобів фізичного виховання сучасними учнями є виховання в них відповідального ставлення до власного фізичного стану здоров'я.

Один з обов'язкових факторів здорового способу життя учнів – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони становлять поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами, об'єднаних терміном «рухова активність».

Вплив рухової активності на організм людини

Рухова активність людини, фізичні вправи, навички гігієни і здорового способу життя є незамінними засобами профілактики захворювань, важливим фактором удосконалення людини, зміцнення його здоров'я, підтримки працездатності. Але, щоб бути здоровим, недостатньо просто хотіти цього, необхідно завзято й систематично займатися фізичними вправами.

На сучасному етапі збільшується кількість професій, що вимагають великого розумового напруження. Зміна характеру праці виражається не тільки в зменшенні витрати енергії, фізичних зусиль, а й у зниженні рухової активності. Одночасно змінюється характер рухів – вони стають більш одноманітними і прискорюються, збільшуючи нервові напруження. Унаслідок цього, порушується баланс фізичної і нервової активності (у бік перевищення останньої).

Вважається, що здоровий спосіб життя передбачає формування оптимальної рухової активності людини. Водночас із цими можливостями спостерігаються ситуації, коли в людей виникають складні життєві проблеми, численні негативні чинники зовнішнього середовища, величезний потік інформації. Усе це часто відбувається на фоні далеко не кращих

біосоціальних умов життєдіяльності, рівня емоційного напруження та перенапруження, при постійному зниженні рухової активності людини.

Недостатня рухова активність, як відомо, супроводжується атрофією та дегенерацією скелетних м'язів. У результаті тривалої гіподинамії спостерігаються суттєві зміни координаційних можливостей людини, просторової орієнтації та зниження координаційних можливостей діяльності нервової системи. Спостерігаються зміни в системі кровообігу, зменшення розмірів серця, зниження ударного та хвилинного об'ємів крові, прискорення пульсу, зменшення маси циркулюючої крові, збільшення часу її проходження по судинах.

Рухова активність – це природна фізіологічна потреба для організму людини. Будь – який прояв фізіологічної активності сприяє утворенню метаболітів, які необхідні для нормального функціонування організму. Без певної кількості рухів людина не зможе повною мірою використати те, що дано їй природою, бути здоровою і щасливою, дожити до глибокої старості. Компенсувати нестачу в рухах можливо лише використовуючи спеціальні фізичні вправи та для загального розвитку. Регулярні заняття фізичними вправами підвищують життєву ємність легенів, хвилинний об'єм дихання, суттєво підвищується діяльність залоз внутрішньої секреції. Будь – яка раціонально побудована м'язова робота здійснює лише позитивний вплив на всі органи та системи організму, при цьому навіть у випадку виникнення вимушених перерв у заняттях підвищена резистентність до негативних впливів може зберігатися ще впродовж декількох місяців. Одним із основних засобів підвищення рухової активності є заняття фізичною культурою.

Досить суттєве значення для зміцнення здоров'я має ранкова гімнастика, індивідуально підібрані фізичні вправи. Ранкова гімнастика на початку дня важлива у багатьох аспектах. По-перше, для включення механізмів працездатності людини після сну, по-друге, для загартування організму, по-третє, для вдосконалення опорно-рухового та м'язового апаратів, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Якщо ранкова гімнастика проводиться спільно з впливами на шкірні рецептори холоду та водних процедур, збуджувальність нервової системи відновлюється швидше, що сприяє загартуванню організму.

Не менш важливе значення мають фізичні вправи, які використовуються під час спеціально організованих перерв упродовж робочого дня, а також після його завершення. Необхідність у спеціальних фізичних навантаженнях обумовлюється включенням так званого механізму

активного відпочинку. Результатом є більш швидке відновлення найрізноманітніших функцій організму, робота яких порушується внаслідок тривалої праці та відповідно розвитку втоми та перевтоми, у тому числі нервово-психічного напруження. Фізичне навантаження повинно мати оптимальний характер для кожної людини. Необхідно дотримуватися низки принципів, які гарантують позитивний оздоровчий ефект. Під час систематичних занять фізичними вправами наростає тренованість організму людини. Таким чином, фізичні навантаження, з фізіологічного погляду, - процес розвитку фізичних якостей шляхом використання функціональних резервів, а також формування та вдосконалення рухових навичок на основі складних комплексів умовних і безумовних рефлексів. Рухові навички тісно пов'язані з фізичними якостями та не можуть бути реалізовані без їхнього відповідного рівня розвитку. Будь-яка діяльність людини повинна підпорядковуватися визначеним правилам або принципам і бути творчою та корисною для здоров'я.

Основи раціонального харчування

Харчування вважається одним із важливих чинників, від яких залежить стан здоров'я та працездатність організму, оскільки воно виконує енергетичну, пластичну, біорегуляторну, резистентну функції. Правильне харчування забезпечує побудову та безперервне оновлення клітин, тканин та органів і сприяє синтезу активних речовин, з яких утворюються ферменти та гормони – регулятори й каталізатори біохімічних процесів, а також сприяє нормальному фізичному та психічному розвитку організму, підвищуючи опір до різноманітних інфекцій за рахунок формування імунітету.

Їжа – це суміш тваринних і рослинних продуктів, що містять харчові речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі й воду. Відсутність або нестача будь-якої з цих складових може призвести до серйозних порушень функцій організму. При цьому білки, деякі жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини та вода належить до обов'язкових речовин, які повинні надходити до організму. Вуглеводи та жири можуть бути взаємозамінними або створюватися з білків, але довготривала заміна призводить до порушення процесів, у зв'язку з чим вживання вуглеводів та жирів необхідне.

Білки слугують матеріалом для побудови клітин, тканин та органів, утворення ферментів і більшості гормонів, які належать до складу сполук, що зміцнюють імунітет організму до інфекції. Білки виконують і енергетичну функцію: при окисненні 1 г білка виділяється 4 ккал енергії.

Жири мають велику енергоємність – 1 г жиру при окисленні дає 9 ккал. Вони повинні забезпечувати 33% добової енергоємності харчового раціону, беруть участь в обміні вітамінів, сприяють їх засвоєнню і слугують джерелами деяких вітамінів (А, В, Е).

Вуглеводи – основне джерело енергії для організму, і хоча при окисленні 1 г вуглеводів виділяється лише 4 ккал, та за енергоємністю вони повинні становити 54% енергоємності добового харчового раціону. Водночас вуглеводи є у складі майже всіх клітин і тканин організму, виконуючи будівельну функцію. Вони беруть у білковому обміні, сприяючи синтезу амінокислот, і ще більше значення вуглеводи мають при жировому обміні.

Вітаміни – це біологічно активні речовини, які регулюють обмін речовин і різнобічно впливають на життєдіяльність організму. Вони синтезуються в організмі й проявляють свою біологічну дію в малих дозах – у міліграмах або долях міліграмів при отриманні їжі самотійно або у складі ферментів. Брак вітамінів призводить до гіповітамінозу, а їхня повна відсутність – до авітамінозу, що супроводжується різким порушенням функцій організму (рахіт, порушення росту й т.д.). До основних вітамінів належать такі:

- вітамін А (ретинол). Необхідний для підтримання хорошого зору. При його нестачі виникає «куряча сліпота», лущення шкіри, випадіння волосся. Добова потреба: 1,5-2 мг. Міститься в маслі, сирі, молоці, печінці, риб'ячому жирі;

- вітамін В1 (тіамін). Необхідний для нормальної діяльності нервової системи. Через брак спостерігаються м'язові болі, слабкість у кінцівках. Добова потреба становить 2-4 мг. Міститься у дріжджах, вівсяній, гречаній і перловій крупах, кольоровій капусті, шпинаті, бобах, горосі, квасолі;

- вітамін В2 (рибофлавін). Необхідний для клітинного обміну й нормального росту. Через його брак відбувається уповільнення росту та розвитку, лущення шкіри, слъзоточивість, виразки в кутах рота. Добова потреба: 1.5-3 мг. Міститься в молоці, сирі, дріжджах, горосі, квасолі, цибулі зеленій, моркві, печінці, яловичині;

- вітамін С (аскорбінова кислота). Необхідний для зміцнення та збереження здоров'я. Через його брак знижується імунітет організму до інфекційних захворювань, з'являється кровоточивість ясен, стомлюваність,

сонливість, послаблення пам'яті, уваги. Добова потреба: 60-100 мг. Міститься у свіжих овочах, ягодах і фруктах;

- вітамін Д (антирахітичний). Необхідний для обміну кальцію та фосфору. При його нестачі формуються кістки, виникає рахіт. Добова потреба: 0,0025 мг. Міститься в яєчному жовтку, молоці, вершковому маслі, сирі, ікрі, риб'ячому жирі;

- вітамін Е (токофероли). Необхідний для зміщення м'язів, підтримання нормального стану шкіри. Добова потреба: 12 - 15 мг. Міститься в яйці, печінці, рослинній олії, маргарині, капусті, салаті, горобині, обліпісі;

- вітамін РР (нікотинова кислота). Через його брак виникають стомлюваність, слабкість, роздратованість, безсоння, запальні процеси на шкірі. Добова потреба: 15 – 20 мг. Міститься в картоплі, квасолі, капусті, моркві, томатах, печінці, яйцях, сирі, молоці, житньому хлібі.

Мінеральні речовини та мікроелементи (кальцій, фосфор, калій, натрій, залізо, йод) мають пластичні якості, беручи участь у побудові тканин, особливо кісткової, регулюють кислотно – лужний стан організму, належать до складу ферментних систем, гормонів і вітамінів та впливають на їх функцію; нормалізують водно-сольовий обмін.

Фізіологічний вплив мінеральних речовин поширюється на всі системи організму та біохімічні процеси, які в них відбуваються. Серед мінеральних речовин виокремлюють макро та мікроелементи. Перші містяться в тканинах у великій кількості – десятках і сотнях міліграмів, другі – у міліграмах або тисячних долях міліграмів.

Вода – це найважливіша складова харчового раціону, тому що всі біохімічні процеси у клітинах організму відбуваються у водному середовищі. Брак води організм переносить значно гірше, ніж нестачу інших харчових речовин. Втрата організмом більше ніж 10% води загрожує його життєдіяльності.

Енергетична цінність харчових раціонів повинна відповідати добовим витратам енергії. Кількість енергії, що витрачає людина, залежить від віку, статі, зросту, ваги тіла, рівня фізичної підготовленості, особливостей навколишнього середовища, а також від частоти, інтенсивності та тривалості фізичних навантажень. Правильно збалансоване харчування учнів сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності.

Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення занять фізичною культурою

Одним із загальних правил особистої гігієни є обов'язковий і постійний догляд за тілом і шкірою. Брудна шкіра сприяє поширенню та розвитку мікроелементів (бактерій і грибків), що призводить до виникнення та розвитку гнійних і різного роду грибкових захворювань. Унаслідок закупорки вивідних шляхів потових і сальних залоз порушується їхня нормальна діяльність, знижується важливе для здоров'я організму людини дихання шкіри. У зв'язку з цим, водні процедури з гігієнічною метою слід застосовувати щоденно, а митися не рідше ніж раз на день.

Гігієна ніг позитивно впливає на функціональні процеси, які відбуваються у стопах. Недотримання правил особистої гігієни і взуття викликає таке грибкове захворювання як епідермофітія. Шкіра стопи має велику кількість потових залоз, і піт, який із них виділяється, при несвоєчасному його видаленні змішується з пилом, накопичує бактерії, що розкладаються, виділяє неприємний запах, подразнює шкіру та суттєво послаблює її захисні властивості.

Потрібно приділяти увагу догляду за волоссям, який здійснюється шляхом вимивання та полоскання їх теплою м'якою водою з милом мінімальної лужності або спеціальними, індивідуально дібраними шампунями.

Правила особистої гігієни за ротовою порожниною передбачають полоскання рота водою після кожного вживання їжі, а також низку спеціальних заходів щодо догляду за зубами.

До особистої гігієни тіла також належать і заходи, спрямовані на дотримання статевої гігієни та гігієни побуду. Статева гігієна передбачає обов'язкові індивідуальні та щоденні профілактичні заходи, а також водні процедури. Підтримання чистоти в оселі, догляд за одягом, білизною, взуттям і постільною білизною, створення нормальних умов для сну та відпочинку – обов'язкова гігієнічна умова життєдіяльності людини. Повноцінний відпочинок і відновлення організму забезпечується, передусім, спокійним та досить тривалим сном. Бажано встановити та суворо дотримуватися часу сну не менше ніж 8 годин. Також важливо дотримуватися часу ранкового підйому, ураховуючи при цьому можливість виконання всіх ранкових процедур без зайвого поспіху. Режим харчування

індивідуальний і має відповідати розкладу дня людини, пов'язаного з її діяльністю, віком, кліматичними та іншими особливостями життєдіяльності.

Особиста гігієна організму людини має містити й елементи терморегуляції (загартовування організму) і фізичної культури. Суть загартовування полягає у тренуванні систем терморегуляції, у розвитку імунної системи – захисних реакцій організму на шкідливі впливи зовнішнього середовища. У результаті загартування суттєво підвищується стійкість організму до різних впливів і особливо таких погодних чинників: холод, спека, вологість та ін. У системах загартовування, як правило, використовуються природні чинники: сонце, повітря та вода. Загартування організму сонцем пов'язане з прийманням повітряно-сонячних ванн. У помірних і розумних дозах сонячні промені позитивно впливають на обмінні процеси, сприятливо діють на розвиток організму в цілому, поліпшують функції дихання та кровообігу, підвищують, працездатність. Найкраще приймати сонячні ванни в ранковий час доби, але до 11 годин. Не рекомендується засмагати натщесерце, безпосередньо перед споживанням їжі та одразу після неї.

Загартування водою слід починати з простого обтирання тіла вологим рушником. Починаючи слід мати на увазі, що температура повітря повинна відповідати кімнатній, але бути не нижче ніж 18-20°C. Починати перші процедури водного обтирання потрібно при температурі близької до температури поверхні тіла людини. Потім температуру води необхідно поступово знижувати на 1-2 °C на тиждень упродовж 2-3 місяців. Обтирання рекомендується робити зранку після гігієнічної гімнастики. Обливання необхідно виконувати щоденно, тому що основною умовою цієї процедури є поступове зниження температури води при кожному наступному обливанні. У кінцевому результаті температура води повинна знизитися з 33-34°C до 20-22°C. Після обливань необхідно відразу розтертися махровим рушником. Найсильніший вплив на організм здійснює контрастний і холодний душ. Механізм застосування цієї процедури індивідуальний і майже аналогічний обливанню. Прохолодний і контрастний душ добре освіжає, викликає відчуття бадьорості, пришвидшує обмін речовин.

Контрольні запитання:

- 1) Визначте основні складові здорового способу життя людини.
- 2) Дайте стислу характеристику та визначення раціональних потреб у руховій активності учнів.

- 3) Проаналізуйте значення окремих вітамінів і мікроелементів для здорового харчування людини.
- 4) Охарактеризуйте значення гігієнічних правил для здоров'я.
- 5) Перерахуйте основні засоби загартування організму чинниками зовнішнього середовища.