

## **ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ И ДОЛГОЙ ЖИЗНИ**

Почти каждый из нас считает себя вполне здоровым человеком, но статистика свидетельствует об обратном. У нас в стране самые худшие показатели здоровья населения в Европе. Основной причиной этому является наше бездумное и просто халатное отношение к собственному здоровью. Во всяком случае, мы не привыкли думать о болезнях. Обычно у нас есть дела поважнее: учёба, работа, общение с близкими и друзьями. Однако нередко мы забываем, что благополучие самых близких и дорогих нам людей зависит именно от нас.

Если несколько десятков лет назад люди умирали от острых инфекционных заболеваний, то теперь же основными причинами стали, так называемые предотвратимые болезни, например инфаркт миокарда, инсульт, ВИЧ-инфекция и т.д. Сегодня врачи научились предотвращать и лечить инфаркт миокарда и инсульт, поддерживать здоровье у пациентов с сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями. Но чтобы каждый из нас жил дольше и почти не болел, прикладывать усилия должны не только врачи, но и мы сами должны бороться за свое здоровье, жить активно и полноценно.

В нашей стране существует национальный проект «Здоровье», который направлен на повышение доступности и качества медицинской помощи широким слоям населения, а также предотвращение заболеваний и пропаганду здорового образа жизни. Какие плюсы можно найти в этом проекте? Во-первых, повышение качества и доступности медицинской помощи в поликлиниках благодаря повышению квалификации и престижа профессии участкового врача и установке современного диагностического оборудования. Во-вторых, повышение оперативности работы службы скорой медицинской помощи благодаря обновлению парка машин «Скорой помощи» и их лучшему оснащению. И это лишь небольшая часть плюсов этого проекта. Все перечисленные критерии проекта «Здоровье» лишь доказывают необходимость его существования, а также его рентабельность.

Необходимо не только знать, но и помнить, что основную роль в качестве нашего здоровья играет сам человек, каждый из нас должен заботиться о себе в первую очередь. Важно, чтобы каждый обратил внимание на себя, на свой образ жизни, то чем он живет, кто его окружает. Нужно бороться с факторами риска для того, чтобы оставаться здоровым человеком на протяжении всей жизни.

Из-за чего же мы не можем продлить свою жизнь?

- Повышенное артериальное давление (гипертония).
- Ожирение и неправильное питание.
- Повышенное содержание холестерина и других жиров в крови ( гиперлипидемия).
- Низкая физическая активность.
- Курение.
- Избыточное употребление алкоголя.
- Использование наркотиков.

Что нам может дать устранение выше перечисленных факторов из нашей жизни. Устранив указанные факторы, можно не только улучшить самочувствие, но и прожить дольше в среднем на 15 лет. Поддержание нормальных цифр артериального давления позволяет избежать многих серьезных болезней. Кроме того, нелишним

будет упомянуть, что полный человек чаще страдает простудными заболеваниями, у него снижен иммунитет и ослаблена защита от инфекций.

Курение «вырывает» из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежедневно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек. Курение разрушает лёгкие, вызывает рак, ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

Алкоголь – сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего мира, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга, клетки головного мозга умирают, а после выводятся из организма, можно представить к чему приведет человека столь пагубная привычка. При продолжении чрезмерного употребления спиртного развивается тяжёлое заболевание – алкоголизм. Не злоупотреблять алкоголем – значит сохранить семью, работу и жизнь, сохранить «свое Я».

Зависимость от употребления наркотиков называют наркоманией. Она вызывает психические расстройства – искажение мировоззрения, изменения личности, а также тяжёлые заболевания внутренних органов. Продолжительность жизни наркомана в России после приобретения зависимости обычно не превышает 5-7 лет. Наркотики ослабляют иммунитет и истощают организм, можно сказать, что они не просто ослабляют или истощают, скорее они медленно убивают человека, или правильнее всего сказать человек сам убивает себя.

Искусство быть здоровым достаточно сложное, но крайне важное, искусство, которое способен осилить каждый. Посмотреть в зеркало, понять, что нужно что-то менять и сделать первый шаг не так просто, но возможно. Сегодня органы здравоохранения призывают нас подумать о своём здоровье. Для этого нужны всего две вещи – достоверная информация и активные действия, которые зависят только от нас. Стоит подумать о себе, своем теле, душе и разуме. Избавься от вредных факторов и жить станет намного легче, а мир приобретет совсем другие краски.

**Шелегина В.А., Терешкин А.Ф.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Одним из эффективных средств повышения работоспособности у студентов является занятие физической культурой. Доказано положительное влияние физических нагрузок на умственную деятельность. В качестве наиболее доступного критерия оценки функционального состояния ЦНС человека могут быть использованы результаты анализа бланка теста САН (самочувствие, активность, настроение), который позволяет судить о сбалансированности нервных процессов.

В исследовании принимали участие студентки 1 курса, в количестве 12 человек, у которых до занятия физической культурой в спортивном зале и на улице, а так же после занятий проводилось анкетирование при помощи бланка теста САН. Для определения функционального состояния ЦНС использовалась 7 ступенчатая шкала оценок, каждую категорию- самочувствие, активность, настроение характеризовали построчно 10 пар слов. Испытуемые должны были выбрать и отметить ту цифру, которая наиболее отражала их состояние на момент обследования. Максимальное количе-