

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Методичні вказівки
для самостійної підготовки до участі у вікторині «Здоровий спосіб життя»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
всіх спеціальностей

Електронний ресурс

Рецензенти:

Володимир Темченко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Юрій Британ – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри сучасних оздоровчих технологій навчально-наукового інституту «УПА» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 11 від 25 червня 2025 року)*

- 3-46 **Здоровий спосіб життя** : методичні вказівки для самостійної підготовки до участі у вікторині «Здоровий спосіб життя» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх спеціальностей [Електронний ресурс] / уклад. В. Ю. Літовченко. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 86 с.)

Методичні вказівки стануть в нагоді всім, хто прагне поглибити свої знання в дисципліні «Здоровий спосіб життя». Видання буде незамінним для підготовки до вікторини «Здоровий спосіб життя» та під час реферативного та самостійного навчання, бо містить оптимальний обсяг матеріалу, а також подає цікаві історичні і сучасні факти, які дають змогу по-новому підійти до висвітлення багатьох проблем ЗСЖ.

УДК 796

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025
© Літовченко В. Ю., уклад., 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Здоровий спосіб життя.....	8
1.1. Здорове харчування – запорука здоров'я.....	9
1.1.1. Основи раціонального харчування студентів.....	12
1.2. Рух – скарбниця життя.....	15
1.2.1. Надання першої долікарської допомоги в разі травматизму.....	20
1.3. Режим дня.....	20
1.4. Загартування.....	22
1.4.1. Основні способи загартування.....	25
1.4.2. Впливи холоду на різні системи організму.....	30
1.5. Шкідливі звички.....	33
1.6. Психічне здоров'я.....	38
1.7. Медичне здоров'я.....	40
1.7.1. Особиста гігієна.....	41
2. Резерви нашого організму.....	51
3. Проведення вікторини в онлайн-режимі.....	67
Висновок.....	83
Література.....	85

ВСТУП

Зараз 21 століття, в житті сучасного покоління з'явилися комфортабельні автомашини та сучасні надзвукові літаки, мобільні телефони та багато інших речей які дуже спрощують життя людини. Вплив на навколишній світ людини також змінює його особисту природу. Людина навіть і не здогадується скільки в її організмі є прихованих резервів. Існує багато відомостей про те, що можливості організму людини в нашому повсякденному житті далеко не повністю розкриваються. Є люди які свідомо розвивають в себе ті чи інші навички. Вибір оптимального способу життя – справа строго особиста і її не потрібно рекомендувати заочно нікому. В цьому методичному посібнику надається інформація для роздуму та свідомості про резервні можливості нашого організму. Кожна людина повинна сама знайти свій шлях к досконалості, шлях в країну здорового та активного довголіття.

Людина завжди прагнула к укріпленню свого здоров'я, мріяла про збільшення сили, спритності та витривалості. Ці чаяння та мрії людей знаходили відображення в народній творчості і міфології всіх часів та епох. Однак, на жаль, частіше за все ці мрії залишалися областю, якщо можливо так сказати – теоретичною, більшість людей інертні і хочуть жити не затрачаючи багато ні сил, ні часу на своє удосконалення.

Гегель свого часу з сумом казав , що єдиний урок який можна витягти із історії народів, - це те, що народи ніколи не витягнуть із своєї історії. Аналогічна ситуація, на жаль, складається і зі здоров'ям – о ньому багато кажуть, пишуть, але мало хто о ньому турбується всерйоз. Люди часто забувають о своїх недугах, і живучі в «магнітному полі» спокус, покійно віддаються у владу порочних звичок. Нікотин, алкоголь, м'язова бездіяльність, зніженість, переїдання – ось вони чарівні вбивці, чудові губителі здоров'я.

Людина повинна намагатися вести здоровий спосіб життя. На охорону здоров'я медицина витрачає близько 20% громадського доходу. В теперішній час, не дивлячись на успіхи науки та фармакології небезпека багатьох захворювань залишається остаточною. Бурний технічний прогрес і поява складних видів трудової діяльності змінили звичайний ритм життя, що не може не вплинути на організм людини. Нервово-емоційний напруг, як слідство темпу сучасного життя, часто веде до суттєвим порушенням регуляції основних фізіологічних функцій організму, а також до хвороб. Зараз широке поширення в світі набули хвороби серця, нервово-психічні, онкологічні та деякі інші захворювання. Життя, завдяки науковим підходам в медицині, трошки збільшилося, але довге життя – це не довге здоров'я.

Якщо хочеш бути здоровим, сильним, красивим, успішним, активним – полюби здоровий спосіб життя. Вибери спорт по душі чи давай своєму тілу посилене фізичне навантаження, почни правильно харчуватися, дотримуйся режиму дня, слідкуй за психічним здоров'ям, позбався пагубних звичок, не забувай про особисту гігієну та проходь раз у рік медичне обстеження. Так, щоб бути здоровим потрібно попрацювати. Так, а що ж таке здоров'я?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожному людину. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово «здоров'я».

Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, впевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне

здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я треба докласти зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство». Дійсно, людина чине над собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це сукупність її звичок. Якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, то вона в основу своєї життєдіяльності закладає стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Людина обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того щоб бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо вони вже є із якихось причин, то треба ужити всі заходи, щоб їх позбутися.

Здоров'я – це також кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій. Тобто кожна людина має скриті резерви органів: серця, нирок, печінки. У кожної людини свій резерв. Це залежить від віку, спадковості.

Систему функціональних резервів організму можна розбити на підсистеми:

- біохімічні резерви (реакції обміну речовин);
- фізіологічні резерви (на рівні клітин, органів, систем органів);
- психологічні резерви.

Є якби три ешелони фізіологічних ресурсів. Перший ешелон у вигляді посилення діяльності органів вмикається зразу ж при переході від стану відносного спокою до звичайної повсякденної діяльності. Механізмом його діяльності є система умовних та безумовних рефлексів з звичайним включенням в роботу заліз внутрішньої секреції. Другий ешелон резервів вмикається в тому випадку, коли організм потрапляє в так звану екстремальну ситуацію (змагання, граничні навантаження до довільної відмови). Додатковим механізмом тут є емоції. Третій ешелон резервів використовується тільки у боротьбі за життя. В поняття здоров'я входять лише перші два ешелони фізіологічних резервів.

Жити не хворіти людина може навіть, здавалося би, абсолютно в несприятливих для цього умовах. Особисто надійно механізм адаптації спрацьовує тоді, коли вступає в силу психологічний фактор, коли для людини стає головне усвідомлене устремління виконувати свій борг. Так зараз населення нашої країни знаходить в собі сили долати тяготи воєнного бита, на межі своїх можливостей робити все для перемоги над рашистами.

Здоров'я не може бути само по собі, раз надане воно постійне і незмінне. Воно потребує турботи на протязі всього життя людини.

1. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

*Лежачий плуг швидко поіржавіє,
ледача людина швидко постаріє.*

Що таке здоровий спосіб життя?

Визначення звучить так: це система звичок і дій, спрямованих на збереження і примноження здоров'я, профілактику та боротьбу з наслідками стресу, куріння та інших негативних звичок з метою поліпшення фізичних показників тіла і гармонізації психічного стану (див. рис. 1.1).



Рис. 1.1. Здоровий спосіб життя

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;

- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування розвитку вольових якостей.

1.1. Здорове харчування – запорука здоров'я.

Не вчи вченого їсти хліба печеного.

Здорове харчування – це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань. Дотримання правил з здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань, розладів таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, підвищений тиск і рак.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 80% усіх захворювань тією чи іншою мірою пов'язані з харчуванням, а 40% з них – безпосередньо з фактором харчування людини. У повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода (див. рис.1.1.1).



Рис.1.1.1. Піраміда харчування

Правила здорового способу життя ніяк не поєднуються з їжею всухом'ятку, на ходу, харчовим «сміттям» (чіпси, сухарики, майонез, кетчуп, газована вода, покупні пиріжки тощо), а також передбачають, що: більшу частину раціону за правилами повинні становити свіжі овочі, фрукти, каші; згідно з правилами, не варто «хом'ячити» на ніч дивлячись. Намагайтеся повечеряти за 2-3 години до того, як лягти спати; всю належну вам при правильному способі життя їжу намагайтеся розподіляти на 5-6 прийомів протягом дня, не намагайтеся розправитися з цілою куркою за вечір! Рідка, тепла їжа (мамин супчик – саме те!) – Це просто свято якимось для шлунку та організму в цілому. Встановлюйте це свято хоча б 3-4 рази на тиждень; ваші правила повинні передбачати, що в день ви випиватимете 2-3 літри чистої негазованої води.

Рациональне харчування має п'ять основних вимог:

Кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;

Якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів людини;

Правильно організований режим прийому їжі;

Засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі;

Щоб їжа не була шкідливою.

За даними дієтологів людина за 1 рік повинна в середньому споживати: білків – 20%, жирів – 20-30%, вуглеводів – 60% (див. табл.№ 1.1.).

Таблиця № 1.1 Кількість продуктів споживання для здоров'я

Продукти	Потрібна кількість для здоров'я	Споживає
Овочі	161 кг.	71 кг.
Картопля	90 кг.	120 кг.
Фрукти	82 кг.	57 кг.
Хліб	98 кг.	121 кг.

М'ясо	81 кг.	54 кг.
Риба	18 кг.	9 кг.
Молоко	433 л.	332 л.
Яйця	350 шт.	292 шт.
Олія	10-11 л.	7 л.

Звідси бачимо, що в нашому раціоні переважає картопля і хліб. За своєї недбалості, недоїдаємо овочі і фрукти, які маємо вдома. Чому нема щоденно на нашому столі моркви, капусти, горіхів, столового буряка, яблук, перцю, цибулі, часнику. Адже морква – це пам'ять, розум дітей. Вона покращує обмінні процес мозку. Сприяє підвищенню працездатності.

Покращує розумові здібності дітей капуста, чорниці, цибуля, горіхи, кмин. Горіхи впливають не тільки на розумові процеси, але і підвищують імунітет до захворювань. Щоденно треба з'їдати 4-5 горіхів. Столовий буряк містить багато заліза, що входить до складу гемоглобіну крові.

На наших столах сьогодні з'являється все більше заморських овочів і фруктів. Проте медики рекомендують не зловживати ними, бо наш організм генетично запрограмований на місцеву їжу.

Крім основних складових, наша їжа сьогодні дедалі більше містить харчових добавок, які не дають продуктам черствіти, окислюватись, пліснявіти, поліпшувати зовнішній вигляд. Всі вони діляться на декілька класів (див. табл. №1.2).

Таблиця № 1.2. Харчові добавки в продуктах споживання

Шкідливі добавки	Класи
E100-182	Барвники
E200-299	Консерванти
E300-399	Антиокислювач
E400-499	Стабілізатори
E500-599	Емульгатори
E600-699	Підсилювачі смаку і аромату
E1000	Підсолоджувачі соків, цукерок, напоїв

Державний комітет із захисту прав споживачів України пропонує список шкідливих добавок. Для прикладу: E102, 110, 120, 124, 127 – признані небезпечними. E131, 142, 210, 213, 215, -217, 240, 330 – визнані канцерогенними.

Не можна обминути таку загрозу для здоров'я як генетично-модифіковані продукти, що дедалі частіше з'являються на нашому столі. Їх називають бомбою сповільненої дії, наслідки якої ніхто не береться перебачити.

Що це за продукти? Якщо в генетичну структуру, наприклад, яблуні вводять гени, що відповідають за вироблення отрути в скорпіонів, то ніякі плодожерки такі плоди не їдять. Ген, що відповідає за міцність шкіри у риб вводять в геном помідор. Такі овочі довго не псуються. Модифіковану картоплю не їдять колорадські жуки. Сьогодні маємо до 60% модифікованої сої, кукурудзи салатної, гороху.

Багато вчених світу домагаються, щоб уряди країн заборонили визнавати продукти, які не можна вживати в їжу. В нас на державному рівні такого закону нема.

1.1.1. Основи раціонального харчування студентів.

Організму студентів властиві особливості зумовлені віком, впливом умов навчання та побуту. Засвоєння навчального матеріалу, викладеного на лекціях, лабораторно-практичних заняттях, колоквіумах, вирішення різних завдань, участь у семінарах, екзамени – все це потребує значного нервово-емоційного напруження; хвилювання перед складанням іспитів та під час них призводить до підвищення кров'яного тиску, збільшення частоти пульсу та дихання.

Великий вплив на організм студентів молодших курсів має зміна звичного способу життя в порівнянні зі школою: збільшення обсягу інформації, яка надходить, форма її подачі, необхідність самостійно

розподіляти свій час та організовувати свій побут підвищують навантаження на психоемоційну сферу.

Встановлено залежність між успішністю та режимом харчування: якщо студенти розпочинають заняття натщесерце, то вони гірше засвоюють навчальний матеріал. За даними дослідників, 60% студентів, які навчаються задовільно, харчуються лише два рази на день, в той час ті, які навчаються на «добре», у 80% випадків дотримуються триразового харчування.

Слід пам'ятати, що до 25 років ще не закінчені процеси росту та формування організму, ця вікова категорія має значно більші розумові та нервово-психічні навантаження, значне напруження зорового апарату, тому для них необхідністю є збалансоване і раціональне харчування – основний фізіологічний фактор зміцнення здоров'я людини.

Студентам потрібно харчування, де багато вітамінів, мінералів – це все підвищує імунітет і їх багато в фруктах. Салати з овочів та рослиною олією повинні бути у щоденному раціоні студента. На формування м'язової, кісткової, нервової тканини впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк.

В останній час серед молоді користується попит на їжу швидкого приготування. Цю їжу можна замовити по телефону, а також в кожному місті працюють Магдональдси. Ця їжа недорога, смачна, але її не можна назвати корисною. Берем, наприклад, фаст-фуд. Українські дієтологи підтверджують, що «завдяки» фаст-фуду людина швидко набирає вагу. Лікарі гастроентерологи кажуть, що сам принцип швидкого харчування не є причиною захворювань, він просто є провокатором факторів розвитку хронічних захворювань та їх загострення. При тривалому споживанні фаст-фуду неменучі захворювання печінки і жовчовихідних шляхів. Заснований на «швидкій їжі» раціон харчування не дає людському організму потрібної кількості мінералів, вітамінів А, С, Д, Е, а також клітковини, адже ця їжа практично виключає використання свіжих, натуральних овочів і фруктів.

Потрібно також врахувати «швидкість» вживання людьми їжі в закладах швидкого приготування, яка ніяк не йде їм на користь. Якщо постійно харчуватися в ресторанах швидкого харчування, то можна отримати такі захворювання:

- депресію (результати досліджень показали, що люди які вживають фаст-фуди, порівняно з тими хто їх не вживає або їсть в малих кількостях, на 51% більш схильні до депресії);

- призводить до розвитку астми і аутизму (вчені виявили, що у людей які вживають велику кількість фаст-фуду, рівень фталатів в організмі на 40% вище середнього. Ці хімічні речовини, як відомо, руйнують гормони і пов'язані з розвитком декількох серйозних захворювань, включаючи астму і аутизм);

- погіршує пам'ять;

- викликає передчасне старіння (опитування 8000 жінок у віці від 25 років дозволило визначити, що одним з головних винуватців передчасного старіння є фаст-фуд, недолік рідини, надлишок насичених жирів і простих вуглеводів);

- впливає на розмір мозку;

- впливає на успішність навчання;

- викликає залежність (дослідження, проведене в Університеті Південної Австралії, продемонструвало, що люди можуть придбати залежність від фаст-фуду, яка прирівнюється до залежності від наркотиків).

Скоротіть вживання солі (норма – 4 г. (чайна ложка без гірки)), цукру, кави, чаю. Бонусом отримаєте більш низький пульс при фізичної активності, підтягнуте тіло і обличчя без набряків вранці.

Основний девіз – не переїдайте. І найголовніше правило – не сидіть на дієтах. Правильне харчування при ЗСЖ має бути смачним і різноманітним.

1.2. Рух – скарбниця життя.

Багато ходити – довго жити.

Завдяки руховій активності та тренуванню організму поліпшується обмін речовин й енергії, стан нервової системи, постачання м'язів кров'ю, зміцнюється серцевий м'яз, міцнішають кістки, підвищується опірність організму до інфекцій. Основними видами тренування є фізкультура та спорт (див. рис. 1.2.1.).



Рис. 1.2.1. Фізична активність

Мудреці казали: «Рух здатний замінити всі на світі ліки, але жоден з ліків не може замінити руху». У слухності цього давно вже переконалися ті, хто живе за принципом: рух – це життя. Таким чином, підсумовуючи все вище сказане, ми можемо зробити висновок, що рухова активність має величезне значення як для окремого людського організму, так і для людства в цілому. Для підтримання нормального функціонування організму потрібно не обмежуватися в русі. З цією метою у наше повсякденне життя

впроваджуються різні форми і методи фізичної культури, які націлені не тільки на те, щоб укріпити фізичний стан людини, а й зміцнити нервову систему, загартувати характер, зробити людину сміливою та впевненою в собі.

Рекомендується щотижня займатися фізкультурою і спортом у середньому 8-10 годин. Особливо корисні ранкова гімнастика, спортивні заняття, рухливі ігри. Завдяки інтенсивній руховій активності статура людини буде привабливою, стрункою. Якщо ти ще не займаєшся вранці зарядкою, подолай своє «не хочу». Попроси батьків, щоб починаючи з наступного дня, вони будили тебе на 20 хвилин раніше. Цього часу досить, щоб зробити зарядку. Тоді увесь день будеш активним і життєрадісним. При недостатності руху виникає гіподинамія. Вона стає причиною порушень розвитку скелета, втомлюваності, поганого сну. Студенти більшість часу впродовж дня сидять: за партою, за комп'ютером та біля телевізора вдома. Потрібно чергувати інтенсивну рухову активність із низькою. Це покращує стан організму, зокрема зміцнює серце. У людини, яка достатньо рухається, хороша координація рухів і маса тіла відповідає віковій нормі. Рухова активність сприяє розвитку розумових здібностей, покращує настрій. Уже в прадавні часи люди розуміли, що посильний біг зберігає та зміцнює здоров'я. Багато спортсменів не тільки вибороли перемогу на міжнародних змаганнях, а й здобули вчені ступені. Наприклад, українські боксери Віталій та Володимир Клички стали кандидатами наук з фізичного виховання і спорту.

До обсягу рухової активності входить час, витрачений на проведення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз і хвилинок, уроків фізичної культури, занять у секціях і гуртках спортивної спрямованості, самостійних занять, активного відпочинку з використанням засобів фізичного виховання, участь у фізкультурно-масових заходах та спортивних змаганнях тощо.

Однією з основних умов росту і розвитку є достатня рухова активність. Виділяють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну (див. табл. № 1.3)

Таблиця № 1.3. Види рухової активності

Рухова активність	Дії
Низька	Розмірена повільна ходьба; сидіння за партою, столом; робота за комп'ютером; перегляд телепередач; гра на піаніно
Помірна	Швидка ходьба; прибирання оселі; допомога по господарству
Інтенсивна	Біг; заняття спортом, танцями; рухливі ігри

Відомо, що рух належить до ознак живих організмів і є природною потребою людини. Щоб оцінити значення фізичних вправ і рухової активності для організму, вчені багаторазово проводили спостереження за людьми, які регулярно займалися фізичною культурою, та тими, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Ознайомимося з результатами таких досліджень (див. табл. № 1.4.).

Таблиця № 1.4. Вплив фізичних вправ та рухової активності на організм людини

	Фізично активні, треновані люди	Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя
	позитивний	негативний
Вплив на нервову систему	Працюючі м'язи стимулюють роботу головного мозку. У зв'язку із цим фізично активні люди відчують бадьорість, мають гарний настрій, позитивні емоції, добру пам'ять і здоровий сон.	Через недостатню стимуляцію головного мозку у людини погіршується самопочуття, порушені сон і пам'ять, переважає поганий настрій.

Вплив на обмін речовин та енергії	Організм добре забезпечується енергією, яку дають йому працюючі м'язи. Обмін речовин прискорюється. Зменшується ризик виникнення хвороби серця та судин, нирок, цукрового діабету тощо.	Організм відчуває енергетичне голодування, бо в непрацюючих м'язах не утворюється енергія. Така людина часто мерзне. Збільшується ризик виникнення хвороби.
Вплив на м'язи	Працюючі м'язи краще постачаються кров'ю, а тому постійно отримують з нею поживні речовини та кисень. М'язи стають більшими й міцнішими.	Погане живлення м'язів призводить до їхньої слабкості, зменшення розмірів м'язових волокон.
Вплив на скелет	Працюючі м'язи сприяють росту кісток у довжину та їхньому зміцненню. Формується красива статура.	Недостатньо працюючі м'язи уповільнюють ріст кісток. Кістки, втрачаючи мінеральні речовини, стають менш міцними й легко ламаються. Постава має порушення.
Вплив на імунітет	Опірність організму до інфекцій (імунітет) підвищується завдяки поліпшенню обміну речовин, кровопостачання органів, нормальному функціонуванню нервової системи.	Опірність організму до інфекцій знижується через недостатній обмін речовин та пригнічення роботи нервової системи. Така людина довше й частіше хворіє.

Отже, стан організму фізично активної людини та людини, яка веде малорухливий спосіб життя, дуже відрізняється. Існує прямий зв'язок між малорухливим способом життя та появою хвороби, зниженням

працездатності та низькою тривалістю життя. Особливо небажаним є поєднання малої рухливості з надмірним нервово-психічним навантаженням, зловживанням гаджетами та переїданням. А от тренування поліпшує роботу всіх систем організму, сприяє кращій працездатності й активному довголіттю. Основними видами тренування є фізична культура й спорт.

Намагайся грати в рухливі ігри – не рідше, ніж тричі на тиждень, і займатися фізичними вправами щонайменше по 60 хвилин щодня. Лікарі рекомендують займатися такими трьома видами фізичної активності:

Кардіонавантаження (навантаження для серця).

Йому потрібно приділяти найбільше часу з необхідних 60 хвилин. Студентам варто виконувати карді принаймні тричі на тиждень. Це може бути будь-яка активність, що пришвидшує пульс і змушує пітніти — наприклад, швидка ходьба, катання на велосипеді.

Зміцнення м'язів.

Це, наприклад, гімнастика та віджимання. Такі вправи рекомендовано виконувати принаймні тричі на тиждень.

Зміцнення кісток.

Це можуть бути стрибки на скакалці, біг – принаймні тричі на тиждень.

Під час виконання фізичних вправ дотримуйся систематичності, поступовості та різноманітності. Регулярні фізичні навантаження протягом усього життя допомагають жити довго і якісно (див. табл. № 1.5.).

Таблиця № 1.5. Принципи рухової активності

Опис	Ступінь діяльності
Систематичність	Виконувати фізичні вправи щодня або не рідше, ніж тричі на тиждень.
Поступовість	Навантаження на організм доцільно збільшувати поступово.

Різноманітність	Добирати вправи таким чином, щоб гармонійно розвивати всі фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, гнучкість).
-----------------	--

Спорт є частиною фізичної культури. Він включає систему фізичних вправ у вигляді постійних тренувань. Спорту притаманний змагальний характер, прагнення високих досягнень та боротьба за перемогу.

Щоб уникнути травматизму під час активного відпочинку й заняття спортом, використовуй такі засоби безпеки: захисний шолом, налокітники, надолонники та ін. Одяг і взуття мають бути зручними, не заважати рухам та відповідати погоді.

1.2.1. Надання першої долікарської допомоги в разі травматизму

1. Першою допомогою в разі невеликої кровотечі є знезараження місця поранення розчином гідроген пероксиду та накладання на нього стерильної пов'язки або пластиру.

2. У разі забоїв і розтягненні зв'язок потрібні охолодження та стягуюча пов'язка. Спочатку слід прикласти чисту серветку, змочену холодною водою, або поліетиленовий пакет з льодом, а потім — стягуючу пов'язку, щоб зменшити набряк і крововилив.

3. Якщо трапилися вивихи, необхідно забезпечити нерухомість суглоба. Для зменшення болю до травмованого місця прикласти пакет з льодом або холодний компрес. У разі вивихів і переломів кісток треба негайно звертатися до медичної допомоги.

1.3. Режим дня.

***Як хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати,
а з вечора рано лягати.***

Жодні спорт та дієти не допомагають відновити сили і зміцнити здоров'я, якщо людина працює по 12 годин на день.

Дуже гарно відновлює сили здоровий сон. Якщо людина гарно відпочиває, то має також міцне психічне здоров'я. Недосипання миттєво позначається на життєдіяльності, настрої, працездатності, швидкості відновлення м'язів після тренувань і навіть зменшується активність імунітету. Тому не варто дивуватися, що хвороби йдуть одна за одною, якщо ви спите менш 8 годин на день, та лягаєте глибоко за північ. Потрібно дотримуватися правильного режиму дня.

Принцип простий: за роботою не забувайте про відпочинок і фізичну активність. Тому розклад типового дня студента може бути таким:

- підйом о 6 ранку — рівень амінокислот і цукру на піку;
- для розумової роботи відведіть проміжок з 9.00 до 15.00, поки рівень гормонів і вміст кисню ідеальний для посидючості, концентрації, уважності;
- тренування буде приносити задоволення і максимальний результат, якщо для нього виділити час з 18.00 до 20.00;
- рекомендація перед засинанням — йдіть до ліжка не пізніше 22.00. Найкраще щодня лягати спати в один і той же час. Чому до 22.00? До півночі нервова система та мозок краще відновлюються.

Якщо бажаєте зберегти психічне здоров'я і міцний сон, тоді живіть за корисними правилами:

перше: мінімізуйте вживання чаю та кави. Ці збудники викликають активність парасимпатичного відділу нервової системи, заважають зануритися в глибокий сон, викликають проблеми із засинанням і пробудженням вранці. Обмежте кількість цих напоїв в кількості до двох чашок в день, тоді пульс не буде підвищуватися і заснути стане легше.

друге: за 2 години до сну не користуйтеся гаджетами, не дивіться телевизор і не працюйте за ноутбуком. Мерехтіння екранів – подразник для нервової системи, який людина не помічає, а організм зчитує. Для швидкого

засинання та глибокого сну краще прогулятися 30 хвилин перед нічним відпочинком або почитати книгу.

третє: повісьте в спальні щільні штори. Світло ліхтарів або місяця не буде заважатиме.

1.4. Загартування.

Холоду не бійся, сам по пояс мийся.

Загартування – це систематичне використання природних факторів необхідних для підвищення стійкості організму до різних несприятливих умов. І слово «систематичне» є основним у визначенні. Якщо раптом почати хапатися за загартування, а потім кидати це заняття, то шкода від такого загартування може перевищити користь.

А яка ж користь від загартування?

Загартування загалом зміцнює здоров'я організму. Завдяки загартуванню людина зможе легше переносити сильні морози і високі температури, також покращується імунітет, що допомагає набагато рідше і легше переносити хвороби. Загартована людина стає більш урівноваженою, стійкою до стресу, більш витривалою та працездатною. Доведено, що загартування контрастним душем допомагає позбавитися від зайвої ваги і целюліту. Під впливом процедур загартування м'язи приходять в тонус, що робить їх більш пружними. Також загартування чудово впливає на стан шкіри: пружність помітно покращується, а тому зморшки стають менш помітними. Та не варто забувати, що саме по собі загартування хоч і корисне, але не засіб від всіх бід. У комплексі з ним необхідно правильно харчуватися, займатися фізкультурою, відмовитися від шкідливих звичок.

А з чого все ж потрібно починати загартовування організму?

По-перше – слід пам'ятати, що загартовування це стрес для непідготовленого організму. Різкий початок таких занять можна порівняти з підняттям людини високо у гори яка до цього не займалася фізичними вправами і весь день проводила за комп'ютером.

По-друге – загартовування це цілий комплекс заходів, а не просто обливання холодною водою вранці. Існують певні правила, і якщо їх дотримуватися, то можна зміцнити здоров'я, підвищити можливості імунної системи.

По-третє – перші етапи загартовування повинні бути розпочаті з простих у виконанні процедур. Насамперед, це сонячні і повітряні ванни. Після цього потрібно перейти до процесу обтирання, і лише коли ви освоїте перераховані способи загартовування, слід зайнятися контрастними процедурами, купанням у водоймах та «моржуванням» (див. рис. 1.4.1.).



Рис. 1.4.1. Купання в ополонці

При загартовуванні необхідно дотримуватись основних правил:

Системності. Загартовувальні процедури стануть ефективними лише в тому випадку, якщо їх проводити регулярно. Без постійної практики результати погіршуються. Загартовуйтеся щодня. Якщо довелося зробити тривалий період – починайте все спочатку.

Поступовості. Не можна різко збільшувати інтенсивність та знижувати температуру загартовуваних процедур, інакше ефект буде зворотним. Якщо одразу стрибнути в ополонку або облитися крижаною водою, це лише призведе до сильного стресу, переохолодження й застуди. І точно не виникне бажання повторити! Дайте організму час, щоб пристосуватися й адаптуватися, йдіть до мети маленькими, але впевненими кроками.

Комплексності. Важко отримати профіт для організму, якщо на одну корисну звичку знайдеться п'ять шкідливих. Проаналізуйте що ще необхідно змінити на шляху до здорового способу життя. Можливо, кинути палити, почати займатися фізичними вправами або нарешті виспатись.

Також повинен бути **позитивний настрій**. Багато хто недооцінює ментальний аспект, і дарма. Загартовування не має перетворюватися на вимушену дію, для досягнення результату потрібні позитивні емоції.

А все ж коли найкраще розпочинати загартовування?

Для загартовування оптимальним часом вважається перша половина дня. Ближче до вечора захоплюватися процедурами не потрібно, так як ви можете спровокувати безсоння, яке може бути викликане перезбудженням нервової системи. Крім того, тривалість процедури повинна бути визначена загальним самопочуттям, станом організму, а не часовим діапазоном. Найкраща пора року для початку процедури загартовування організму – літо.

Як часто здійснювати процедури?

Основний секрет ефективності загартовування – його регулярність. Тому, обливаючи себе водою лише один раз в тиждень, не сподівайтесь, що зможете зміцнити імунну систему. Загартовування матиме ефект лише тоді, коли проводити його щоденно.

Чи має загартування протипокази?

Так, гіпертонікам, людям з вадами серця, пацієнтам з нирковою недостатністю, тим, хто переніс інфаркт загартовування протипоказане. Варто тимчасово відмовитись від процедур і тим, хто хворіє, має підвищену температуру та гострі захворювання.

1.4.1. Основні способи загартування.

Є безліч методів загартовувати організм, кожен з яких має позитивний результат на здоров'я організму. Найпоширенішими є:

Загартовування водою

Це - обтирання, обливання, контрастний душ, купання у водоймах та навіть моржування. Основна перевага цього методу в тому, що є можливість реалізувати його в домашніх умовах. Водні процедури сприяють покращенню кровообігу і збагаченню крові киснем.

Обтирання водою

Якщо ви вперше вирішили спробувати загартовування, можна почати з найпростішого – обтирання холодною водою. Використовуйте злегка віджатий у холодній воді рушник, губку або рукавичку.

Розтирання зазвичай починається з рук і верхньої частини тулуба, поступово (протягом тижня або двох) переходьте до розтирання всього тіла.

Температура води на початковому етапі може становити 25°C, поступово знижуйте її, доводячи до холодної. В зимовий період можна спробувати обтирання снігом.

Аби швидше звикнути до холоду, додайте регулярні провітрювання кімнати, на ніч підтримуйте температуру в спальні на рівні 18-20°C.

Обливання холодною водою

Як тільки ваше тіло адаптується до обтирань (зазвичай на адаптацію потрібно від 3-х тижнів до кількох місяців), можна переходити до наступного етапу – обливання холодною водою.

Для початку встановіть температуру води на рівні 20-25°C, поступово опускаючи її на 1-2°C. Однією з початкових процедур є обливання ніг, через деякий час переходьте до обливання всього тіла.

Після процедури витрітьтесь насухо махровим рушником на уникайте переохолоджень.

Контрастний душ

Коли організм звикне до холодних обливань, то можна перейти до контрастного душу – дуже ефективного способу загартовування.

Почніть процедуру з температурою води 35–37°C, чергуйте з водою нижчої температури. На початковому етапі різниця температур повинна становити 2-4°C з подальшим збільшенням контрасту.

Згодом, після повної адаптації організму, температуру води на «холодній» стадії необхідно зменшити до 10-12°C. Чергуйте холодну і гарячу воду 5-6 разів, завершуйте холодною водою, не забудьте витертись насухо.

Найкращий час для процедури – ранок, оскільки контрастний душ стимулює нервову систему, і ще кілька годин по тому вам буде важко заснути.

Доведено, що контрастний душ з температурою холодної води 14°C і нижче підвищує рівень дофаміну на колосальні 250%! Дофамін є складовою

частиною «системи винагороди» мозку, яка стимулює людину на продуктивну діяльність. Спочатку дофамін вважали відповідальним за відчуття задоволення, але новітні дослідження показали, що дофамін відповідає саме за мотивацію.

Якщо ви відчуваєте апатію, низьку концентрацію уваги та відсутність радості від спілкування та улюблених хобі – усе це може бути симптомами нестачі дофаміну. І тепер ви знаєте спосіб як собі допомогти.

Зимові купання (моржування)

Найекстремальнішою формою загартовування є моржування – зимове плавання у відкритих водоймах. Моржування зміцнює силу духу, змушує повірити у себе, мобілізує внутрішні резерви на виконання важких завдань і досягнення поставлених цілей, покращує сон, зміцнює нерви, дарує море позитиву та сприяє виділенню ендорфінів та адреналіну. Неоціненна його користь і для немолодих людей, тому що плавання в зимовий період має неймовірний ефект омолодження. Але цей метод вимагає тривалої систематичної підготовки – від одного до трьох років.

Перший рік практикуються такі процедури як обтирання холодною водою, обливання, контрастні душі зі збільшенням інтенсивності – тобто температура холодної води зводиться до мінімуму. Подальший період включає холодні душі й занурення в холодну ванну, стояння та прогулянки босоніж по снігу.

Самі підготовчі процедури вже мають потужний ефект, і коли ви набудете досвіду в інших методах загартовування, можна починати моржувати.

Плавати потрібно лише у спеціально відведених місцях, перші рази рекомендують купатися в компанії більш досвідчених «моржів».

Перед зануренням виконайте легку розминку, щоб добре розігріти тіло. Час купання становить 1-2 хвилини, для початківців вистачить 15-20 секунд. Після купання витріться насухо, тепло вдягніться та зігрійтеся гарячим напоєм.

Перебування у воді низької температури спричиняє різкі відхилення від норми – підвищується артеріальний тиск, збільшується частота серцевих скорочень і дихання, а температура тіла знижується. Цей спосіб загартування водою також впливає на стан нервової системи, тому практикувати його можуть лише абсолютно здорові люди.

Окремо виділимо протипоказання до зимового купання: гіпертонія та гіпотонія, атеросклероз, захворювання ЦНС, ендокринні, ниркові, хронічні інфекційно-запальні захворювання.

Не можна купатися, якщо ви хворі і маєте підвищену температуру тіла, після вживання алкоголю та у стані сп'яніння.

Також моржувати заборонено вагітним жінкам, особливо уважно слід ставитися до загартування неповнолітніх дітей та підлітків.

Страх холоду та крижаної води цілком природний, але спробуйте змістити фокус своєї уваги. Під час проведення водних процедур розслабтеся, сконцентруйтеся на власному диханні, думайте про користь для організму та похваліть себе за сміливість.

Загартування бігом

Біг узимку – це серйозний стрес для непідготовленого організму. Якщо ви загорілися ідеєю зробити пробіжку без одягу, то цю затію доведеться відкласти на пару місяців. Вважається, що загартування бігом знижує ризик застудитись, збільшує працездатність і покращує самопочуття. В результаті короточасного впливу холоду в організмі відбувається складний комплекс фізіологічних реакцій в якому задіяні багато систем організму. Головний ефект – стимуляція реакцій імунітету і вдосконалення процесів терморегуляції.

Загальні рекомендації при бігу:

- Починати закаливання поступово. (Одне з найголовнішого).

- Самий оптимальний варіант для закалювання літо або осінь, починати бігати в шортах і футболці, або просто в шортах, і так до наступного літа.
- Бігати щодня, в загартуванні головне регулярність.
- Голова, руки і репродуктивні органи повинні бути захищені від холоду.
- Після завершення пробіжки потрібно як слід зігрітися.
- У закалюванні також є протипоказання. Перш ніж приступити до тренування своєї морозостійкості, поговоріть з лікарем.
- По можливості займайтеся загартуванням всебічно: приймайте контрастний душ, ходіть босоніж, обливайтесь холодною водою.
- Завжди стежте за своїм станом і враховуйте індивідуальні особливості.

Аеротерапія (загартовування повітрям)

Полягає у здійсненні довгих прогулянок на свіжому повітрі, незважаючи на погоду та температуру на вулиці. Організм загартовується завдяки охолодженню нервових закінчень слизової та шкірних рецепторів, вдосконалюючи систему терморегуляції організму.

Повітряні ванни поділяють:

- **на *теплі*** - температурі повітря від 30° до 20°С,
- ***прохолодні*** – при температурі від 20° до 14°С,
- ***холодні*** – при температурі нижче 14°С.

Головним чинником, який обумовлює дозування повітряних ванн, служить температура повітря, однак необхідно враховувати також вологість та швидкість його руху. При підвищеній вологості та великій швидкості руху повітря охолодження організму збільшується.

Геліотерапія (загартовування сонцем)

Під час приймання сонячних ванн підшкірні судини розширюються, тому стає інтенсивнішим кровообіг, а також починається активне потовиділення. Слід пам'ятати, що метод загартовування сонцем слід застосовувати лише зранку та ближче до вечора, адже обіднє сонце має негативний вплив (можливі сонячний удар, опіки та розвиток раку шкіри).

Ходьба босоніж

На стопах розташована незліченна кількість нервових закінчень, які відповідають не лише за імунітет, але й за роботу внутрішніх органів. Влітку можна ходити босоніж по траві, вологому та сухому піску, а взимку практикувати короткі прогулянки по снігу (не довше, ніж 3-5 хв).

1.4.2. Впливи холоду на різні системи організму.

Стресовий вплив.

Вплив холоду викликає відповідну загальну реакцію організму у вигляді стресу. Залежно від сили і тривалості впливу, стрес може бути «жорстким» і «м'яким». Таким чином, незначний вплив холоду може викликати в організмі реакції активізації. Довго підтримуючи реакцію активізації за рахунок регулярних загартовувальних процедур середньої сили, можна досягти разючого ефекту як у вилікуванні (в експериментах розсмоктувалися поверхнево розташовані злоякісні новоутворення в людини), так і у загальному зміцненні здоров'я і духовному самовдосконаленні.

У зв'язку зі стресовим впливом холодної води на організм, треба визначитися, якою реакцією організму визначається її вплив. Протягом перших 1-2 хв. впливу води, температура якої нижче +12°C, система терморегуляції організму буде тільки включатися. Цей час і буде вважатися оптимальним для різкої активації організму. Після 1-2 хв. у відповідь на

вплив холоду організм буде виробляти тепло - включиться система терморегуляції організму. І тепер мова буде йти про дозований вплив холоду. Тут важливо протягом деякого часу активізувати систему терморегуляції, але не виснажити її потужністю і часом впливу холоду. Тому доза впливу буде визначатися тренованістю до холоду, індивідуальною конституцією, віком. Дозування впливу холодом треба нарощувати поступово.

Вплив на судинну систему організму.

Під час швидкого впливу холоду судини шкіри різко звужуються. Це тренує і зміцнює судини і капіляри. Відродження капілярів призводить до покращення мікроциркуляції у внутрішніх органах і шкірі.

Усунення застоїв в організмі.

Вода незамінна в обміні речовин. Усі життєві процеси нашого організму протікають у різноманітних водяних розчинах та при безпосередній участі води. Обливання, купання, ванни, виконані прохолодною і холодною водою, допомагають регулювати рух рідин у клітинах і між клітинами, усувають застійні явища.

Вплив на серце.

Під впливом холоду не тільки змінюється кількість серцевих скорочень, але і сам характер поштовху. При помірному навантаженні холодом зникає аритмія або значно покращується ритм серцевих скорочень. Уповільнення пульсу відбувається від дії холоду як безпосередньо на серцеву ділянку або спину, так і в результаті загальних процедур.

Вплив на склад крові.

Від застосування загальних холодних процедур достатньої інтенсивності (для того, щоб стрес проявився за типом активації) збільшується кількість лейкоцитів та еритроцитів. Найвищі ці показники зафіксовано через 1 годину після загартовувальної процедури. Дослідження вчених показали, що збільшення кількості еритроцитів, як правило, вище 2000000 у 1 кубічному міліметрі, відбувається в період максимального

розширення шкірних судин після сильного впливу тепла або холоду - двох, здавалося б, протилежних чинників. Суть цього феномену полягає в тому, що будь-які сильні подразники втрачають свою специфічність, і організм реагує на них однотипне.

Вплив на дихання.

Короткий вплив холоду як у вигляді обливання, так і локалізованого на потилиці (лід на шийні хребці) викликає спочатку зупинку дихання на посиленому вдиху, а потім прискорення дихання. В результаті значно збільшується (до 300-1500 кубічних сантиметрів) легенева вентиляція. Тривале подразнення холодом підвищує вироблення тепла в організмі, а це, у свою чергу, збільшує виділення вуглекислого газу.

Вплив на м'язову систему.

Давно відомий факт, що при правильному водолікуванні м'язова сила збільшується. Холодні процедури добре відновлюють працездатність стомленого організму. Холод, викликаючи скорочення, активізує організм. Практичний висновок із цих спостережень такий: після холодних водяних процедур людина почуває себе свіжішою і здатна до будь-якої роботи. Теплові процедури сприяють розслабленню, тому що тепло викликає розширення. Тому після всіх теплових процедур організм розслаблюється, заспокоюється, виникає бажання відпочинку і сну.

Вплив на нервову систему.

Чим більша різниця між температурою води і тілом людини, тим сильніше подразнення нервової системи: холодні температури приносять свіжість, теплі - заспокоєння. Це найголовніший чинник у техніці використання водяних процедур. От ще декілька чинників, які посилюють вплив на нервову систему. Чим на більшу частину шкірних покривів впливає холод, тим більше виражена відповідь з боку нервової системи. Чим більший контраст між температурою середовища і тілом, тим швидший вплив холоду, тим сильніше реагує нервова система - пірнання в холодну воду діє сильніше,

ніж просто входження в неї. Холодні подразнення, які впливають на шкіру, діють тим інтенсивніше, чим тепліша шкіра, чим вона багатша на кров; і навпаки, шкіра холодна, яка стиснулася, перешкоджає повному прояву холодного подразнення. Що стосується механічного подразнення, яке вода здійснює на тіло, то її низькі температури переносяться тим легше, чим енергійніше і швидше вони дотикаються зі шкірою і чим менше триває дотик. Так, холодний сильний душ протягом короткого періоду часу (1-2 хв.) - зігріває, а повільне обливання без тиску викликає озноб.

Вплив на обмін речовин.

Помічено, що під впливом водяних процедур азот їжі краще засвоюється. Сечовина, сечова кислота та інші непотрібні сполуки при правильному водолікуванні виводяться з організму у великій кількості. Завдяки цьому, при лікуванні хвороби обміну речовин, можна регулювати всі види обміну. Лужність крові після впливу холоду збільшується, а після теплих процедур підвищується кислотність, що особливо важливо при лікуванні подагри. Водяні процедури покращують кровообіг, що дозволяє успішно боротися з відкладанням сечової кислоти.

1.5. Шкідливі звички.

І старим і молодим шкідливий тютюновий дим.

Шкідливі звички – це звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства в якому живе людина. Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у шкільному віці, є куріння та вживання алкоголю та наркотичних речовин. Саме ці звички згубно впливають на організм, який формується і ще не має належного рівня захисту від зовнішніх і внутрішніх несприятливих чинників, що часом призводять до незворотних процесів здоров'ю людини.

Саме про ці явища дедалі частіше кажуть, як про національне лихо, що набуває загрозливих масштабів. Кажуть, воно може цілком перекреслити

майбутнє України, завдати шкоди більшої чим Чорнобиль. Поширюється соціальний алкоголізм, 65% дорослого населення вживає спиртні напої. Непокоїть, так званий, пивний алкоголізм, який набагато підступний за горілчаний.

Алкоголь в організмі послаблює процеси гальмування в центральній нервовій системі і спричиняє тимчасову, а за регулярного вживання – остаточну втрату таких якостей, як самоконтроль, самокритика, обережність тощо.

Алкоголь помітно знижує розумову і фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання різних дій, що нерідко призводить до ДТП, тяжких травм і нещасних випадків. Людина швидше стає алкоголіком, якщо починає вживати алкоголь в молодому віці.

Вчені з'ясували: якщо хоча б один раз випити сто грамів горілки, то в головному мозку людини гине дуже багато активних клітин. А конкретніше 7,5 тис. нервових клітин. Відомо, що нервові клітини не поновлюються.

Наслідками вживання алкоголю є:

- зниження координації рухів;
- погіршення пам'яті;
- зниження здібностей мислити;
- погіршення зору;
- біль у шлунку, печія, блювота;
- серцево-судинні захворювання;
- порушення роботи головного мозку;
- скорочення тривалості життя.

Щороку у мільйонів людей у світі виникають різні захворювання через паління: онкологічні (рак, саркома), серцево-судинні, дихальних шляхів, тощо. Та незважаючи на це, така сама кількість населення починає палити. За останні 10 років серед підлітків спостерігається тенденція початку паління у

5-6 –му класі, а до 10-11-го класу кількість курців досягає 50% у хлопців та 30% у дівчат.

Доведено: 10-15% курців набули цю звичку у віці 11-14 років, 65-76% - у 15-18 років. Кожна цигарка скорочує життя курця на 5,5 хв. У таких людей, починаючи із 65 років, удвічі збільшується шанс померти від інфаркту міокарда (інфаркт) і втричі від крововиливу у мозок (інсульт), ніж у некурців того самого віку.

У листях тютюну міститься нікотин, вуглеводи, білки, ефірні олії, синильна кислота, аміак, азот, етилен, окис вуглецю, вуглекислий газ.

Під час згорання цигарки до 50% нікотину разом із димом потрапляє у повітря і вдихається некурцями, 25% руйнується під час згорання тютюну, 5% залишається в недопалку і 20% потрапляє в організм людини. У тютюновому димі міститься радіоактивна речовина полоній 210, тому тютюновий дим – радіоактивний.

Під час згорання тютюну утворюється тютюновий дьоготь, що містить 100 різних шкідливих смол. Людина, яка випалює щоденно 1 пачку цигарок протягом року, вводить в організм майже 300 г дьогтю. А він, у свою чергу, спричиняє злоякісні пухлини (рак, саркому). Тютюновий дим є сильнотоксичною сумішшю шкідливих газів, смол та твердих речовин. До нього входить нікотин, сильна судинна отрута, тютюновий слиз, безліч сильнотоксичних канцерогенів та атерогенів, тобто речовин, які спричиняють рак та атеросклероз. Тютюновий дим складається із основного диму (що вдихає і видихає курець) та побічного (того, що безпосередньо виділяється з кінця підпаленої цигарки і який ми вдихаємо у товаристві курців). У побічному димі вдвічі більше нікотину, ніж в основному.

Коли курець вдихає цигарковий дим, смоли та інші шкідливі речовини, вони осідають у відгалуження голкоподібних бронхіальних труб у легенях, де є відповідні умови для появи передракових змін. Крім цього смоли й дим ушкоджують слиз та віки епітелію у бронхіальних трубах.

Дим з цигарок, сигар і люльок також містить одноокис вуглецю – смертоносного газу, який викидається з вихлопних труб автомобілів. Одноокис вуглецю перешкоджає гемоглобіну в крові нести кисень, порушує нормальне функціонування нервової системи й підвищує імовірність серцевого нападу, паралічів.

Після кожної затяжки димом звужуються судини. Курці в середньому скорочують своє життя на 7 років. Щороку у світі внаслідок хвороб, які спричинює тютюн, помирає 5 млн. осіб, до 2025 р. ця кількість зросте до 10 млн. В Україні тютюн вбиває до 120 тис. людей на рік.

Провівши опитування серед великої кількості підлітків та юнаків України, науковці узагальнили думки про найпоширеніші причини паління.

Висновки свідчать про те, що паління:

- розслаблює;
- розважає, коли нудьга;
- рятує від зайвої ваги;
- об'єднує з друзями;
- подобається;
- дає змогу відчувати себе дорослим;
- дає можливість почуватися самотійним;
- сприяє неформальному спілкуванню;
- хочеться бути схожими на дорослих, що живуть поряд.

Наслідками вживання нікотину є погана пам'ять, психічні захворювання, безсоння, відставання у навчанні, втрата волосся, погіршення зору, інфаркт, інсульт, ризик захворіти туберкульозом.

Людина відкрила в природі й штучно створила безліч різних хімічних сполук. Окрему групу серед них становлять речовини з наркотичним ефектом.

Протягом життя ми постійно перебуваємо в різних психічних станах: одні з них позитивні, приємні (радість, натхнення, впевненість, спокій), інші

– негативні, неприємні (смуток, тривога, розчарування, прикрість). Усі вони відіграють важливу роль у регулюванні діяльності людини: зробив щось таке, що розчарувало, - іншим разом зроби інакше і результат буде іншим, зробив щось, що принесло радість, і наступного разу намагайся ще більше зробили так само.

Починаючи вживати наркотичні речовини, людина втрачає можливість природно регулювати свою поведінку: вона прагне до позитивного психічного стану не як до винагороди за хорошу діяльність, а як до стану внаслідок вживання хімічної речовини.

Діти, що починають вживати наркотичні речовини у підлітковому віці, швидко до них звикають, вкорочують своє життя удвічі швидше, ніж дорослі, майже не доживають до зрілого віку, оскільки помирають від передозування чи внаслідок абсидентного синдрому.

Наркоманія – загальна назва хвороб, які проявляються тягою до постійного прийому у зростаючих кількостях наркотичних лікарських засобів і наркотичних речовин внаслідок стійкої психічної і фізичної залежності від них з розвитком абстиненції при припиненні їх прийому. Наркоманія призводить до глибоких негативних змін особистості та інших розладів психіки, а також до порушення функції внутрішніх органів.

На формування залежності впливають:

- частота вживання й кількість наркотичних речовин;
- токсичність і біохімічні особливості наркотичного засобу;
- особливість споживача (вік особи, його вага);
- психічний стан;
- характер ставлення до наркотичних засобів.

У наркоманів часто жовтіють зуби, покриваються незмивним нальотом, язик втрачає своє природне забарвлення, стає товстим, на ньому з'являються глибокі поздовжні тріщини. Хода стає невпевненою, рухи поривчасті, неточні, специфічний запах з рота, різке схуднення. Однією з головних ознак

є сліди на тілі від ін'єкцій. Отруєння при вживанні наркотиків настає в результаті прийому їх надмірно великих доз. Доза, що спричиняє отруєння, індивідуальна, але для дітей і підлітків, що пробують вперше, може бути мінімальною. Тому вживання будь-якого з наркотиків може призвести до важких наслідків і закінчитися смертельним результатом.

Отже, наркотики, алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини шкодять всьому організму людини. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так важливо покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати собі віку.

1.6. Психічне здоров'я.

Краще з розумним втратити, чим з дурнієм придбати.

Одним з найвагоміших чинників, який руйнує психічне здоров'я є стрес. Дедлайни, суперечки з рідними, банальна поїздка в транспорті – все це викликає стрес та виводить з себе. Як результат: поганий сон, низька працездатність, апатія, агресивна поведінка. Про яку пробіжку і ЗСЖ може йти мова, коли жити не хочеться?

Щоб не хвилюватися через дрібниці та зберегти психічне здоров'я, психологи рекомендують:

- чергувати фізичну та розумову активність;
- обзавестися хобі (вирощування квітів, вишивка, кулінарія, рукоділля, спорт - послужить кращим антидепресантом;
- не копатися в минулому, не хвилюватися з приводу майбутнього, а жити сьогодні;
- приймати препарати магнію і вітаміни групи В. Вже через 2 тижні регулярного прийому нерви стануть міцними, сон – глибоким.

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники, зміну соціального середовища чи травматичні події. Чому саме захисна? Завдяки

відчуттю стресу наш організм здатен адаптуватися до змін та долати певні складнощі, до того ж в умовах стресу людина здатна залучити резерви свого потенціалу.

В цій главі мова буде вестись про так званий «хороший стрес», який допомагає нам. Тривалість такого стресу може бути до 4 тижнів. Якщо протягом цього часу не вдається врівноважити свій психологічний стан, тоді ми кажемо про перехід в хронічну стадію, яка може бути спровокована тривалістю чи глибиною емоційного впливу. Наші повсякденні хвилювання про працю чи стосунки в певній ситуації спричиняють тривожні відчуття, які призводять до еустресу (хорошого стресу), а от якщо ми знаходимося в деструктивних стосунках з партнером чи в нездоровій психологічній атмосфері на роботі, то тут вже йдеться про хронічний стрес.

До симптомів хронічного стресу належать:

- головні болі;
- безсоння;
- депресія;
- надмірний голод або переїдання (розлади харчової поведінки);
- прискорене серцебиття (тахікардія);
- підвищений тиск (артеріальна гіпертензія);
- больові відчуття в тілі (через постійну надмірну напругу в м'язах);
- підвищення рівня глюкози крові.

Навчитися керувати стресом та покращити свій стан людина може як з допомогою спеціаліста (сімейного лікаря, психолога, психотерапевта) так і додатково зробити самостійні кроки. Варто усвідомлювати, що відповідальність за своє життя кожен несе самостійно, а отже робити кроки для подолання стресу ми маємо власноруч.

Що може допомогти повернути своє спокійне життя?

Фізична активність допомагає перемикнути увагу та змістити фокус з хвилювання на життя, яке проходить повз нас поки ми хвилюємось. Особливо важливо починати це робити систематично, адже це ще й допомагає поновити контроль за своїм життям, а також відчувати свій власний вплив на психічний стан.

Чітке планування свого розпорядку дня допоможе нам уникнути додаткової тривоги, все встигнути та почувати себе комфортно.

Важливу роль відіграє здорове, **збалансоване харчування**, вживання щоденно овочів та фруктів. Адже порушення роботи шлунково-кишкового тракту призводить до тривожних розладів.

Відмова від куріння та вживання алкоголю надважлива умова для подолання стресу. Адже думка, що це дає змогу розслабитися, є хибною. На додаток, це навпаки погіршує психологічний стан, тому що наслідками сп'яніння є посилення тривоги і стресу. Так само і куріння, яке спричиняє ілюзійне враження подолання проблеми. Водночас тривожний стан навпаки підсилюється та відбувається накопичення емоцій.

Коли ми знаходимося в тяжкому емоційному стані, важливою є підтримка друзів та рідних. Якщо відчуваєте, що вам потрібна допомога, треба обов'язково про це говорити. Адже кожна людина хоча б раз за своє життя була в стані стресу, а отже всім знайомі ці почуття. Тож не бійтеся попроси про допомогу. Здоровий сон (не менше 7 годин) запорука здорового та продуктивного дня! А як ми знаємо, психічно здорова людина – це ще й продуктивна людина, тому важливо відновлювати свої сили та піклуватися про режим.

1.7. Медичне здоров'я.

Хворому і мед гіркий.

Люди не люблять звертатися за допомогою до лікарів, а особисто молоді люди – учні, студенти. А все ж всі «болячки» набагато легше

попередити, ніж лікувати. Тому правила здорового способу життя передбачають регулярне проходження медичних оглядів. Студентам рекомендовано раз на рік робити флюорографію та відвідувати стоматолога (див. рис. 1.7.1)



Рис. 1.7.1. Обов'язкові щорічні профогляди

1.7.1. Особиста гігієна.

Затхле повітря і брудна вода – для здоров'я біда.

Гігієнат – це наукова дисципліна та практична галузь медичної науки, яка досліджує закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини й громадське здоров'я з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних норм і правил, а також профілактичних заходів. Вона забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності людини, збереження й зміцнення її здоров'я та запобігання виникненню різних захворювань.

Згідно з міфологією стародавнього світу, Асклепій (Ескулап), давньогрецький бог лікування, син Аполлона, мав двох доньок – Панакею та

Гігією. Першу вважали покровителькою лікувальної медицини, другу – покровителькою медицини профілактичної. Саме від її імені утворене слово гігієна (з грецьк. той, хто приносить здоров'я) (див. рис. 1.7.2).



Рис. 1.7.2. Асклепій і Гігієя

Особиста гігієна – це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. Особиста гігієна ґрунтується на принципах збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному особистому житті й діяльності людини. Вона спрямована на профілактику хвороб, створення сприятливих умов для життя та хорошого самопочуття.

Загальні рекомендації гігієни

Заходи профілактики, розроблені древньою наукою про чистоту, звернені до здорового організму, але то ж потрібно і хворим. Гігієну тісно пов'язують із санітарією, мета якої – розробити первинні заходи профілактики хвороб для населення. Серед загальних рекомендацій для кожної людини згадуються:

- гігієна порожнини рота;
- правильна гігієна вух;
- догляд за тілом;
- санітарія побуту, харчових продуктів;

- догляд за приміщенням, прибирання і провітрювання (в іншому випадку можливі забруднення дихальної системи, порушення стабільного стану організму).

Гігієна порожнини рота.

Значення гарної усмішки та зубів, що є окрасою людини, важко переоцінити. Здорові зуби мають велике оздоровче значення для організму. Незадовільний стан ротової порожнини сприяє проникненню інфекцій в організм. Найпоширенішим захворюванням зубів є карієс. Часто на зубах утворюються каміні. Хвороби зубів можуть бути причиною інших захворювань, зокрема крові, серця, легень, нирок.

Запобігти захворюванням зубів можна, якщо вживати відповідні гігієнічні заходи. Це насамперед раціональний режим праці та відпочинку, збалансоване харчування, відповідний догляд за ротовою порожниною (див. рис. 1.7.3). Після кожного приймання їжі потрібно полоскати рот водою кімнатної температури, видаляти залишки їжі спеціальними індивідуальними зубочистками. Для механічного очищення зубів від м'яких часток їжі та нейтралізації кислот, що утворюються в ротовій порожнині, застосовують порошки й пасти. Чистити зуби краще порошком з очищеної крейди з додаванням ароматичних речовин. Зубна паста затримується між зубами та є місцем накопичення мікроорганізмів і залишків їжі. Щодня треба робити масаж ясен протягом 3-5 хв. Не можна затискати в зуби металеві предмети, розколювати горіхову шкаралупу, гризти шматочки цукру, насіння тощо.



Рис. 1.7.3. Догляд за ротовою порожниною

Правильна гігієна вух.

Всі знають, що чищення вух необхідне, але при цьому не до кінця розуміють, як треба чистити вуха, і чого краще не робити. Через це можуть виникати запальні процеси, подразнення шкіри слухових проходів, травми та інші проблеми.

Багатьом здається, що вушна сірка – це щось брудне та зайве, і тому її потрібно повністю вичищати. Але це помилка. Гігієна – не синонім стерильності, вона не вимагає від нас відтирати вуха до «скрипу».

Головна роль вушної сірки – захист органів слуху від забруднень та інфекцій, а також зволоження слухових каналів. Це означає, що без неї вуха стануть вразливішими перед патогенною мікрофлорою, а шкіра вушних проходів почне пересихати. Тому перше правило гігієни слуху – не вичищайте всю сірку з вух, лише її надлишки.

Типова помилка при чищенні вух – використовувати ватяні палички. Вони не допомагають прибрати сірку – навпаки, проштовхують її углиб слухових каналів. Через це утворюються сірчані пробки, які можуть спричинити порушення слуху та запальних захворювань.

Багато пацієнтів дивуються, коли ЛОР каже, що правила гігієни зовсім не вимагають використання ватяних паличок. Те саме стосується сірників і зубочисток з намотаною на них ваткою та інших гострих предметів. Адже, крім сірчаних пробок, вони також можуть спровокувати травми.

Найпростіший і ефективніший спосіб миття вух:

Змочіть вушну раковину водою та намильте її – при цьому можна використовувати звичайне мило, шампунь, гель для душу, засоби для вмивання обличчя.

Змийте мильну піну чистою водою.

Витріть вуха рушником або сухою серветкою – при цьому важливо, щоб усередині слухових каналів не залишалося вологи.

Також можна протирати орган слуху змоченим у воді ватним тампоном.

Загалом, вушна гігієна – це комплекс заходів, спрямованих на захист слуху. Сюди входить не лише чистка, але також використання берушів від шуму та води, регулярні огляди отоларинголога, аудіометричні тести. До речі, беруші теж потрібно правильно чистити – очищати від сірки за допомогою мильного розчину та проточної води, а потім висушувати.

Догляд за тілом.

Забезпечення чистоти тіла, догляд за шкірою та волоссям – основні правила особистої гігієни й норма життя кожної людини. Якщо людина стежить за своїм тілом, це покращує її здоров'я та робить привабливою для інших людей. На організм людини впливає багато чинників — як зовнішні (температура довкілля, електричні й магнітні поля, ультрафіолетове випромінювання, хімічні речовини, мікроорганізми тощо), так і внутрішні (погане харчування, недостатня кількість вітамінів, низька рухова активність, шкідливі звички, недотримання режиму праці та відпочинку). Від того, як людина дбає про свій організм, як доглядає за своїм тілом, залежить її здоров'я. Тому особиста гігієна відіграє важливу роль у житті студентів. Предмети особистої гігієни мають бути індивідуальними, а засоби особистої гігієни треба добирати відповідно до віку й особливостей організму.

Догляд за шкірою.

Шкіра вкриває все наше тіло та є бар'єром між довкіллям і внутрішніми системами організму. На шкірі міститься кілька мільйонів терморецепторів, потових і жирових залоз. Вона бере безпосередню участь у процесах тепло- й газообміну. Забруднена шкіра швидко втрачає еластичність, стає джерелом неприємних запахів. Разом із тим шкіра, особливо чиста, має бактерицидні властивості, захищає організм від впливу несприятливих метеорологічних, механічних і хімічних чинників навколишнього середовища.

Догляд за шкірою – необхідна умова для збереження її чистоти й нормального функціонування.

Залежно від типу шкіри, для її миття треба використовувати гарячу й холодну воду. Жирну шкіру потрібно частіше мити гарячою та теплою водою, а суху — теплою та холодною. Приймати душ треба щодня. Важливим засобом для підтримання чистоти тіла є мило, яке має бути якісним, жирним, з приємним запахом, давати багато піни. Якщо шкіра ніжна, краще користуватися рідким милом, а якщо жирна – навпаки. Для шкіри обличчя найсприятливішою є м'яка вода кімнатної температури. Обличчя обов'язково треба мити перед сном із метою очищення вивідних отворів шкірних залоз від різноманітних забруднень.

Через шкіру за годину виділяється 10-20мл поту. Під час важкої роботи або перегрівання ця кількість може зростати до 300-500 мл і більше. Щодоби шкіра дорослої людини виділяє 15-40 г шкірного жиру, до складу якого входять різні жирні кислоти, білки й інші речовини, відбувається злущення до 15 г лусочок ороговілого епідермісу. Сукупність цих та інших речовин сприяє розмноженню на шкірі бактерій і грибків.

Крім того, корисно періодично (1 раз на квартал) відвідувати лазню.

Родимки на шкірі.

Дуже часто саме родимки є першопричиною появи в людини такого небезпечного для життя захворювання, як меланома, або рак шкіри.

Родимка – це доброякісне новоутворення на тілі, що складається з незрілих або змінених клітин епідермісу (див. рис. 1.7.4.). Родимки не загрожують життю та здоров'ю людини, іноді це тільки косметичний дефект. Однак за певних обставин родимки раптом починають рости, проникаючи в глиб шкірного покриву й утворюючи метастази. На місці родимок формуються злоякісні клітини, які внаслідок більш інтенсивного обміну речовин дуже швидко діляться й ростуть, породжуючи ракову пухлину.

Родимки виникають як на обличчі, так і на закритих ділянках тіла, у пахових складках, на кінцівках тощо.



Рис. 1.7.4. Огляд родимки лікарем

У разі зміни родимки зверніться до лікаря! Родимки не можна в жодному разі видаляти домашніми засобами, перев'язувати або зрізати. Якщо у вас є родимки, треба бути обережними, щоб вони не зачіплювалися одягом, бретельками, ременем, сумочкою чи зазнавали постійного подразнення

Гігієна рук і ніг.

Окремої уваги заслуговує гігієна рук і ніг (див. рис. 1.7.5.). Руки треба мити з милом кілька разів на день. Кожна людина повинна мати власний рушник (окремий для рук та для ніг). Ретельно треба мити між пальцями. Оскільки нігті є місцем накопичення мікроорганізмів, їх потрібно щоденно добре мити з милом, використовуючи щітку, частіше зрізати вільний край. Нігтям треба надавати овальної форми, а шкіру навколо нігтя зрізувати манікюрними ножицями, уникаючи порізів.



а



б

Рис. 1.7. 5. Дбайте про чистоту рук (а) і ніг (б)

Щоб тримати ноги в чистоті, їх необхідно щоденно мити теплою водою з милом і добре витирати між пальцями. Суху шкіру ніг треба змащувати кремом. У разі інтенсивного потовиділення ноги потрібно протирати ліками, які висушують шкіру (за рекомендацією лікаря). Якщо потовиділення незначне, шкіру ніг можна протирати спиртом або одеколоном і посипати присипкою. Місця з грубою шкірою потрібно протирати пемзою. Нігті на ногах треба часто зрізувати по прямій лінії так, щоб лише вільний край був дещо заокруглений і м'які частини пальця не наростали на ніготь.

Гігієна волосся.

Здорове волосся прикрашає людину, а головне – захищає голову від шкідливого впливу навколишнього середовища. Стан волосся тісно пов'язаний із загальним самопочуттям людини. Шкіра волоссяної частини голови має багато потових і сальних залоз, тому волосся треба мити в міру забруднення. Для цього необхідно використовувати теплу воду й мийні засоби. Вода для миття голови має бути м'якою. Сушити волосся потрібно обережно, витираючи м'яким рушником, а потім досушувати за кімнатної температури. Не рекомендується сушити волосся на сонці, біля електричної або газової плити, користуватися феном. Це пересушує волосся, воно втрачає блиск, еластичність, стає ламким.

Важливо правильно розчісувати волосся: коротке – від коренів, а довге – від кінців, поступово переміщуючи гребінець угору (див. рис. 1.7.6.). Гребінці та щітки мають бути індивідуальними, їх необхідно тримати в чистоті, ретельно мити й просушувати. Якщо після розчісування на гребінці кожного разу залишається кілька волосин, це нормальне явище, адже волосся постійно поновлюється. Людина щоденно може втрачати до 100 волосин, які замінюються новими.

Правильний догляд за волоссям допомагає запобігти не тільки його випаданню, а й різноманітним захворюванням.



Рис. 1.7.6. Розчісуйте волосся правильно

Гігієна одягу та взуття.

Одяг і взуття захищають людину від несприятливих метеорологічних чинників (холоду, спеки) і різних механічних ушкоджень.

Одяг має бути легким, вільним і м'яким, не подразнювати шкіру, адже це впливає на її кровообіг. Вибираючи одяг, треба враховувати кліматичні особливості місцевості, пору року, традиції та професію людини. Одяг не має шкодити нормальним функціям організму, він має бути гарним і гігієнічним, адже від нього залежить зовнішній вигляд людини.

Призначення взуття – захищати ноги від несприятливих умов довкілля, тобто від охолодження, механічних ушкоджень, забруднень. Ось чому воно має відповідати всім анатомо-фізіологічним особливостям будови стопи, її формі, розміру, підтримувати амортизаційну й ресорну функції стопи, бути зручним, легким, повітропроникним і водостійким, а також відповідати умовам праці, побуту та клімату.

Незручне взуття, стискаючи стопу, може порушувати нормальний крово- лімфообіг, а також нормальну діяльність опорно-рухового апарату (див. рис. 1.7.7.). Тож ніщо так не шкодить ногам, як неправильно підібране взуття. Воно є також причиною утворення мозолів, потіння ніг, викривлення

пальців, виникнення запальних процесів і плоскостопості. У вузькому й тісному взутті ноги швидше охолоджуються, що може призвести до загальної застуди. Підбори не повинні бути вищими за 2-3 см. — це забезпечує оптимальну рівновагу між м'язами — згиначами й розгиначами стопи. В іншому випадку нога набуває нестійкого положення, центр маси тіла переміщується вперед, зміщуються внутрішні органи, унаслідок чого розвиваються різноманітні захворювання. Взуття на високих підборах неприпустиме для дітей і підлітків, оскільки це може спричинити викривлення хребта, зміну нормальної форми таза.



Рис. 1.7.7. Незручне взуття — шкідливе для здоров'я

Взуття потрібно просушувати й змащувати, зберігати чистим, у сухому приміщенні, яке добре провітрюється. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття передбачають періодичне прання речей, прасування паром, щоденну зміну білизни. Необхідне якісне миття взуття. Одяг повинен повністю відповідати фізіолого-гігієнічним нормам (забезпечувати оптимальний мікроклімат, мати невелику масу, гарну міцність і якісний хімічний склад тканини).

Гігієна побуту.

Для попередження появи в побуті разнощиків інфекцій, дрібних комах, зайвого шкідливого пилу слід проводити ряд профілактичних заходів:

- видалення пилу з поверхонь меблів;

- щоденну дезінфекцію ванної кімнати (унітази, раковини, ванни);
- прання одягу всіх членів сім'ї;
- регулярні провітрювання або очищення повітря за допомогою клімат-систем;
- глибоку чистку килимів (ворсисті покриття збирають в собі багато пилу і мікробів);
- якісну повсякденне очищення кухонних поверхонь і приладдя.

2. РЕЗЕРВИ НАШОГО ОРГАНІЗМУ

На думку професора Н. М. Амосова, запас міцності «конструкції» людини має коефіцієнт близько 10, тобто органи і системи людини можуть виконувати навантаження і витримувати напруження, приблизно в 10 раз більше, чим у звичайному житті. Еволюційно це було необхідно і дозволило вижити людині як біологічному виду. Однак в теперішній час багато людей штучно обмежують межу своїх можливостей.

Людей умовно можна розподілити на дві категорії: ті – хто сприймає свій організм таким яким він є від природи, і інші, які хочуть його переробити, удосконалити свою власну природу. Друга категорія людей розглядає себе як матеріал для невпинної праці, вони якби заново формують своє тіло, загартовують свою волю. І це дає позитивні, підчас неочікувані результати.

21 століття - це століття інноваційних технологій і розумова праця все більш витісняє фізичну або тісно зливається з нею. Дві з половиною тисячі років позаду в Елладі на великій скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай». Змагання з бігу (дромос, діаулос, доліхос та забіги зі смолоскипами) були обов'язковою програмою Ігор Стародавньої Греції.

При правильному дозуванні – біг одне з ефективних засобів збереження здоров'я. Біг необхідний для організму. Серце, шлунок, кишечник, печінка, нирки і інші органи нашого тіла протягом мільйонів років

формувались в умовах постійних рухів. При обмеженні рухів функції цих органів порушуються. Кажучи словами Горація, якщо не бігаєш поки здоровий, будеш бігати коли захворієш. Практично здорова людина повинна приділяти бігу мінімум 15-20 хвилин щодня, долаючи 3-4 км. Але ця глава присвячується не оздоровчому бігу, а схованим внутрішнім резервам людини. І в цій главі мова піде не тільки про рух, а також і про інші цікаві історії, пов'язані з резервними можливостями організму: при піднятті людини в гори, пірнанні, голодуванні тощо.

Але ж спочатку згадаємо цікаві факти про біг, які описані в історичній і сучасній літературі. В історичній літературі часто згадується кращий бігун давньогрецької армії Фидиппид, який пробіг дистанцію від Марафону до Афін (42 км 195 м) в 490 році до нашої ери, щоб повідомити про перемогу греків над персами, і після повідомлення відразу помер. За іншими даними, перед битвою Фидиппид перебіг через гірський перевал до Спарти, щоб заручитися допомогою союзників, і при цьому за два дні пробіг понад 200 км. Якщо врахувати, що після такого «пробігу» гонець взяв участь у знаменитій битві на Марафонській рівнині, то витривалості цієї людини можна тільки дивуватися.

Людина здатна пробігти марафонську дистанцію як в дитинстві, так і в літньому віці. Наприклад, якийсь Уеслі Пол у віці 7 років пробіг марафон за 4 години і 4 хвилини, а через два роки поліпшив свій результат на годину. У день свого 70-річчя Г.В. Чайковський подолав марафонську дистанцію за 3 години 12 хвилин. Віковий же рекорд без урахування часу належить греку Дімітару Іорданісу. У віці 98 років він пробіг марафонську дистанцію за 7 годин 40 хвилин. Як бачимо старість не є перешкодою для бігу. Наведемо ще приклади. Так колись відомий англійський спортсмен Джо Дікін, якого журналісти називали «дідусем бігу», у свої 90 з гаком років щонеділі пробігав близько 7 км. А американець Ларрі Льюїс у віці 102 років пробігав

щоранку 10 км і долав дистанцію в 100 ярдів (91 м) за 17,3 секунди (на 0,5 секунди швидше, ніж у віці 101 рік).

Подібні бігуни є і в нашій країні. У 1983 році в Одесі пройшов забіг на 100 км. Переможцем забігу став вчитель біології та вокалу з Терскола Віталій Ковель, який подолав цю дистанцію за 6 годин, 26 хвилин і 26 секунд. В забігу також приймали участь спортсмени яким було за 60 років і яким довелося бігти безперервно 10-15 годин. Двоє з них в минулому мали стенокардію і зайву вагу від 13 до 20 кг.

Деяким марафонцям не заважають навіть серйозні травми. Так, американський бігун Дік Траум продовжив брати участь у змаганнях з марафону після того, як хірурги ампутували йому ногу вище коліна, пошкоджену в автокатастрофі. Після цього він побіг на протезі. А ось 42-річний Вернер Рахтер з Німеччини, будучи абсолютно сліпим, показав відмінний час на марафонській дистанції - 2 години 36 хвилин 15 секунд. А ось ще цікаві приклади, пов'язані з бігом. Ларрі Льюїс, офіціант з Сан-Франциско помер у віці 106 років і зробив свій останній 10-кілометровий пробіг за день до смерті. За словами здивованого патологоанатома кровоносні судини і серце у дідуса були у відмінному стані.

У віці 70 років від раку помер семиразовий переможець Бостонського марафону американський бігун Кларенс Демар. При розтині у нього виявили важку форму атеросклерозу серця: стінки судин серця були повністю покриті жировими відкладеннями. А ось просвіт судин серця був в 3 рази ширше звичайного.

Цей випадок не став винятком. Як показали багаторічні патологоанатомічні спостереження американського лікаря Томаса Баслера, у марафонців завжди серцеві судини набагато ширше, ніж у інших людей. Цікаво, що ніде у світі не було зафіксовано випадків смерті марафонця від серцевого нападу. Яким би корисним не був біг для здоров'я, але займатися ним потрібно не безконтрольно, а відповідно до рекомендацій, розроблених

фахівцями. В іншому випадку результат може бути дуже сумним. Наприклад, лідер масового захоплення бігом у США Джеймс Фікс раптово помер у віці 52 років під час чергової пробіжки. Причиною його смерті, на думку лікарів, стала спадкова схильність до інфаркту міокарда, наявність в минулому таких факторів ризику, як дуже часте куріння і зайва вага, і при цьому занадто інтенсивний біг: 80 миль на тиждень. Щоб покращити здоров'я, йому достатньо було б бігати по 30 хвилин 3-4 рази на тиждень.

При швидкісному бігу частота серцевих скорочень може досягати 200-210 ударів в хвилину. Але під впливом систематичного бігу робота серця в стані спокою стає майже в 2 рази економніше, ніж у нетренованих людей. У досвідчених бігунів вона знижується до 35-40 разів на хвилину.

Оскільки мова йде про біг, то, напевно, буде цікаво дізнатися, яку найбільшу дистанцію людина може пробігти безперервно. Рекорд належить індіанцям - представникам племені Тараумара. «Швидка нога» - це переклад назви цього племені, що живе в Західній Сьєрра-Мадре в Мексиці. У книзі Юрія Шаніна «Від еллінів до наших днів» є випадок, коли один дев'ятнадцятирічний Тараумара за 70 годин проніс сорокап'ятикілограмову посылку на відстань в 120 км. Його соплеменник, несучи важливий лист, за п'ять днів подолав відстань в 600 км.

Добре тренований гонець здатний пробігти не менше ста кілометрів за 12 годин і може бігти в такому темпі чотири або навіть шість днів. А ось американець Стен Котрел пробіг 276 км. 600 м. за 24 години без відпочинку.

Цікаво, що тараумара віддають перевагу вегетаріанському меню, а м'ясо їдять тільки на свята. І це одна з причин їх надзвичайно високої фізичної витривалості.

Але не тільки індійці демонструють, здавалося б, надприродні фізичні показники. У 70-х роках 19 століття швейцарський лікар Фелікс Шенк провів такий експеримент на собі. Він не спав три доби поспіль. У денний час він безперервно ходив пішки і займався гімнастикою. Протягом двох ночей він

здійснював 30-кілометрові піші прогулянки із середньою швидкістю 4 км/год, а однієї ночі 200 разів підняв над головою камінь вагою 46 кг. В результаті, незважаючи на нормальне харчування, він схуд на 2 кг, результати цього експерименту були представлені ним в 1874 році в дослідженні про вплив м'язової роботи на розщеплення білка.

Ну а що ж під силу лижникам? У 1980 році фінський спортсмен Атті Невала зумів пробігти на лижах за добу дистанцію в 280 км. 900 м., а його співвітчизник Онні Саві є рекордсменом безперервної їзди на лижах протягом 48 годин. У 1966 році він подолав за 48 годин відстань в 305,9 км.

Понад два століття тому в Голландії зародився марафон на ковзанах. Взагалі, в цій країні, за словами місцевих жителів, діти спочатку починають кататися на ковзанах, а потім вже ходять. Учасники марафону долають на ковзанах 200 км. без перерви. У 1985 році рекорд у цьому виді змагань встановив 49-річний голландець Яан Круйтоф - 6 годин 5 хвилин 17 секунд.

Тренована людина може плавати також довго як і бігати. Наприклад, 43-річний аргентинець Антоніо Альбертіно без зупинки переплив Ла-Манш в обидві сторони. Долаючи сильні течії, він фактично проплив близько 150 км. (ширина протоки становить 35 км.) і безперервно залишався у воді 43 години і 4 хвилини.

Однак ця дистанція є далеко не найбільшою для плавців. 67-річний Уолтер Пьоніш із США зумів проплисти 167 км. від Гавани до Флориди, а його співвітчизник, нью-йоркський поліцейський Бен Хаггард навіть підкорив 221 км. – відстань між США та Багамськими островами. Рекорд дистанції з плавання в океані належить американці Стеллі Тейлор - 321 км.!

Є й цікаві приклади своєрідної супер витривалості людини. У 1951 році одному ентузіасту вдалося пройти 25 км. за 4 години без зупинки. Назад-передом! А на змаганнях з базіки, що проходили в 1955 році в англійському місті Дартфорд, якийсь Шихін, родом з Ірландії, не закривав рота протягом 133 годин.

У 1986 році сорокарічний французький лікар Жан-Луї-Етьєн менш ніж за 2 місяці подолав на лижах відстань в 1200 км. від узбережжя Канади до Північного полюса. На своєму шляху відважному мандрівникові довелося подолати зламаний від зіткнення з берегом лід з масою ущелин, і 52-градусний холод, і, нарешті, відчуття повної самотності. Двічі він падав у крижану воду, схуд на 8 кг, але досяг своєї мети.

А якими резервами володіє фізична сила людського організму? Багаторазовий чемпіон світу з легкої та спортивної боротьби Іван Піддубний був видатним силачем. Але ще більшою фізичною силою, за його власним твердженням, володів його батько, Максим Піддубний: він легко брав на плечі два п'яти фунтові мішки, піднімав вилами цілу копицю сіна, граючись, зупиняв будь-який віз, хапаючи його за колесо, збивав на землю рогами здоровенних бугаїв. Сильним був і молодший брат Івана Піддубного Митрофан, який одного разу витягнув з ями вола вагою 18 пудів, а одного разу в Тулі розвеселив публіку, тримаючи на плечах поміст з оркестром, який грав «Многая літа...».

У липні 1907 року український богатир, цирковий борець Терентій Корен дав незвичайний виступ на цирковій арені американського міста Чикаго. Він спокійно увійшов у клітку з величезним левом. Хижак кинувся на чоловіка. Кігті та ікла «царя звірів» вп'ялися в тіло спортсмена. Але Терентій Корен, перемігши нелюдський біль, потужним ривком підняв лева над головою і з величезною силою кинув його на пісок. Через кілька секунд лев був мертвий, а Терентій Корен отримав єдину в своєму роді нагороду: велику золоту медаль з написом «Переможцю Левів». Як можна не вірити в легендарні подвиги Геракла? Навіть подвиг Таріеля, Лицаря в Тигровій шкурі з безсмертного твору Шота Руставелі, який убив лева мечем і задушив тигрицю голими руками, здається цілком правдоподібним на тлі реального подвигу Терентія Кореня.

Спортсмени давніх-давен були воїнами з феноменальною силою. У музеї Олімпії зберігається камінь, що нагадує гігантську кам'яну гирю вагою 143,5 кг. На цій стародавній гирі є напис: «Бібон однією рукою підняв мене над головою».

А ось француз Патрік Едлінгер, маючи масу тіла 63 кг і зріст 176 см, здатний підтягнутися на будь-якому пальці обох рук. Його основна здатність полягає в штурмі крутих скель без використання будь-яких технічних або запобіжних засобів. Він тренується по 6 годин на день, причому не тільки в скелелазінні, а й за системою йоґів. Серед його видатних досягнень – лазіння на кінчиках пальців по розпеченому камінню 800-метрової прямовисної вершини Руки Фатми, що височіє в самому серці малійської пустелі.

Постійні і різноманітні фізичні вправи роблять тіло людини не тільки міцним, але і красивим. Нас досі захоплюють роботи античних скульпторів: всесвітньо відомі статуї Аполлона, Венери, Геркулеса, дискобола, списоносця... З давніх-давен художники втілювали в мармурі і на полотні свої ідеальні уявлення про красиве, гармонійно розвинене людське тіло. Існує стародавня легенда про жінку на ім'я Фрін, яку звинуватили у вбивстві, якого вона не скоювала. Не маючи змоги довести свою невинність, Фрін роздягнулася догола перед суддями. І судді вирішили, що настільки ідеальна фізично людина не може бути злочинцем.

Рух – це суть життя. Рух – це також основа здоров'я.

Звичайно ж, щоб постійно підтримувати богатирське здоров'я і високу працездатність, потрібно не тільки регулярно давати своєму організму фізичні навантаження, але і правильно харчуватися. Переходимо до розмови про харчування. Давньогрецький філософ Сократ казав: «Ми живем не для того, щоб їсти, а їмо, щоб жити».

Протягом багатьох тисячоліть люди намагалися прогодувати себе, щоб вижити в смертельній боротьбі за існування. Спочатку вони примітивно і боязко збирали данину з навколишнього рослинного і тваринного світу. Але

поступово, поряд з іншими досягненнями, освоїли складне мистецтво кулінарії.

Щоб залишатися здоровим важливо не тільки не переїдати, але і правильно розподіляти прийоми їжі протягом дня. Їжа повинна надходити в організм невеликими порціями. В іншому випадку виникає перешкода для її переробки травними соками.

А зараз перейдемо і згадаємо своєрідні рекорди - скільки і якої їжі людина здатна з'їсти за один прийом? На одному з традиційних фестивалів в Руані (Франція) учасникам змагання ненажер за короткий час вдалося з'їсти кожному: 1 кг. камбали, 1 кг. 200 г. відвареної курки, 1 кг. 300 г. смаженої баранини, колесо сиру ліваро, яблучний пиріг, дві пляшки ельзаського вина, чотири пляшки сидру і дві пляшки бургундського вина. У 1910 році першим ненажерою в світі став американець з Пенсільванії. За сніданком він з'їв 144 яйця. А ось його співвітчизники - рекордсмени по ожирінню, брати-близнюки Біллі і Бенні Макгвайр - вважали за краще наступний щоденний сніданок: 18 яєць, 2 кг. бекону або шинки, буханець хліба, 1 літр фруктового соку, 16 чашок кави; на обід вони з'їдали 3 кг. біфштекса, 1 кг. картоплі, буханець хліба, випивали 2 літри чаю; Вечеря складалася з 3 кг. овочів і риби, 6 запечених картоплин, 5 порцій салату, 2 літрів чаю, 8 чашок кави. І не дивно, що Біллі важив 315 кг., а Бенні – цілих 327 кг.

У віці 32 років від інфаркту міокарда помер найтовстіший чоловік у світі, американець Роберт Ерл Хаджес. При зрості 180 см. він важив 483 кг. і мав обхват талії 3 м.

Ймовірно, така ж доля чекала і на 250-кілограмового громадянина Великої Британії Роллі Макінтайра. Однак він вирішив свою долю інакше: перейшовши на вегетаріанську дієту в 1985 році, він схуд на 161 кг.!

Ще один спосіб схуднення запропонував відомий грецький поп-співак Деміс Руссос. На особистому прикладі він показав, що якщо під час їжі віддавати перевагу тільки одному продукту і не зловживати картоплею і

борошняними виробами, то за один рік можна знизити масу тіла з 148 до 95 кг.

А скільки днів людині взагалі нічого не можна їсти? Кілька слів скажемо про піст. Ми звикли до постійного прийому їжі – зовнішнього харчування. Але харчування може бути і внутрішнім. Це відбувається під час голодування. Голодування - це існування організму за рахунок власних резервів. Останнім часом у багатьох країнах з'являється все більше прихильників так званого добровільного голодування.

У 1973 році були описані на перший погляд фантастичні періоди голодування двох жінок, зареєстрованих в одному з медичних закладів міста Глазго. Кожна з жінок важила понад 100 кг., і щоб нормалізувати вагу одній довелося голодувати 236 днів, а іншій цілих 249 днів (світовий рекорд!).

Кажучи про «рекорди» голодування в тваринному світі, не можна не згадати про новий вид павуків, виявлений в Індії. Цей павук відрізняється від усіх живих істот тим, що може обходитися без їжі цілих 18 років (!)

Якщо людина може обходитися без їжі багато днів, то про воду цього не скажеш. Розповімо далі про значення звичайної води для організму, які її запаси в організмі у подоланні почуття спраги. «Сік життя» – це переносне визначення, дане великим художником, вченим і мислителем Леонардо да Вінчі найпоширенішій речовині на нашій планеті - воді. Це визначення цілком вірно – досить сказати, що життя зародилося у воді, без води взагалі неможливе існування рослин, тварин або людей.

Вода відіграє надзвичайно важливу роль у всіх життєвих процесах не тільки як складова частина клітин і тканин організму, але і як середовище, в якій відбуваються різні фізіологічні перетворення, пов'язані з життєдіяльністю організму.

Наш організм майже на 70% складається з води.

Як довго людина може обходитися без неї? Дослідження, проведені американським фізіологом Е. Ф. Адольфом, показали, що максимальна

тривалість перебування людини без води багато в чому залежить від температури навколишнього повітря і режиму рухової активності. Наприклад, перебуваючи в стані спокою в тіні, при температурі 16-23 ° С, людина може не пити протягом 10 днів. При температурі повітря 26 °С цей термін скорочується до 9 діб, при 29°С - до 7, при 33°С - до 5, при 36°С - до 3 діб. Нарешті, при температурі повітря 39°С у стані спокою людина може не пити більше 2 діб.

Звичайно, при фізичній роботі всі ці періоди скорочуються. З історії, наприклад, відомо, що в 525 році при переправі через Лівійську пустелю від спраги померло п'ятдесяти тисячне військо перського царя Камбіса.

Зареєстровані такі випадки. Після землетрусу в Мехіко в 1985 році під завалами будівлі знайшли хлопчика у віці 9 років, який протягом 13 днів нічого не їв і не пив і все ж вижив. А 53-річний чоловік, отримавши травму голови, 20 днів перебував без їжі та води у покинутому неопалюваному приміщенні та також вижив. Коли ми зустрічаємося з друзями і знайомими, ми, як правило, запитуємо: «Як справи?». Але стародавні єгиптяни вважали, що при зустрічі непотрібно аналізувати своє здоров'я. Вони б конкретно запитали: «Як ти потієш?» І все б з'ясувалося. Якщо людина добре потіє, то це вірна ознака міцного здоров'я.

Людина пристосовується до спеки краще, ніж прийнято вважати: в південних країнах люди здатні переносити температури помітно вищі, ніж ті, які ми в помірному поясі вважаємо ледве стерпними. Влітку в Центральній Австралії в тіні часто спостерігається температура 46 і навіть 55°С. При переході через Червоне море в Перську затоку температура в приміщеннях корабля досягає 50 °С і вище.

Найвищі температури, що спостерігаються на нашій планеті, ще не перевищували 57° С. Така температура зафіксована в так званій Долині Смерті в Каліфорнії.

Зарубіжні вчені провели спеціальні експерименти для визначення найвищої температури, яку людський організм здатний витримати в сухому повітрі. Середньостатистична людина може витримати температуру 71°C протягом 1 години, 82°C протягом 49 хвилин, 93°C протягом 33 хвилин і 104°C лише 26 хвилин.

Однак в літературі описані абсолютно неймовірні випадки. Ще в 1764 році французький вчений Тілле повідомив в Паризьку академію наук, що жінка протягом 12 хвилин перебувала в печі при температурі 132° С.

У 1828 році був описаний випадок, коли чоловік перебував у печі протягом 14 хвилин, де температура досягала 170°C. Англійські фізики Благден і Чентрі в якості експерименту перебували в печі пекарні при температурі 160°C. У Бельгії в 1958 році був зафіксований випадок, коли людина перенесла 5-хвилинне перебування в термокамері при температурі 200° С. За словами фізика Джона Тіндалла, варити яйця і смажити стейк можна в повітрі приміщення, в якому люди залишаються неушкодженими протягом певного часу.

У США фахівці авіаційної медицини визначали час впливу термічного навантаження у вигляді теплових імпульсів на обстежуваних, одягнених в різний одяг. Температура стінок термокамери підвищувалася, починаючи з 20°C зі швидкістю 55°C за 1 хвилину. Біль виникала при підвищенні температури шкіри до 44° С, а при 45°C біль ставала просто нестерпною. З'ясувалося, що в оголеному вигляді людина може витримати таке підвищення температури стінок термокамери до 210°C, а у важкому зимовому льотному одязі - до 270°C. Тому зовсім не дивно, що жителі пустелі, наприклад, туркмени, рятуються від спеки за допомогою теплих халатів і хутряних шапок. Завдяки такому одязі підтримуються більш стабільні умови терморегуляції в жаркому кліматі.

З давніх-давен до нас дійшла притча про випещеного римлянина, який звик до теплого клімату, і який приїхав в гості до напівголого і босого скіфа.

«Чому ти не замерзаєш?» — запитав римлянин, загорнутий з ніг до голови в теплу тогу і все ж тремтячи від холоду. «У тебе замерзає обличчя?» — запитав у свою чергу скіф. Отримавши негативну відповідь від римлянина, він сказав: «Я весь як твоє обличчя».

Вже з наведеного прикладу зрозуміло, що стійкість до холоду багато в чому залежить від того, чи регулярно людина займається холодним загартовуванням.

Людина може купатися в крижаній воді навіть в дуже лютий мороз.

А ось і надзвичайна історія, що сталася в Японії з водієм рефрижераторного автомобіля Масару Сайто. У спекотний день він вирішив відпочити в задній частині своєї холодильної машини. Двері фургона зачинилися, і водій залишився наодинці з холодом (-10°C) і швидко зростаючою концентрацією CO_2 в результаті випаровування «сухого льоду». Точний час, протягом якого водій перебував у таких умовах, встановити не вдалося. Коли його витягли з кузова автомобіля, він вже був заморожений, проте через кілька годин потерпілого реанімували в найближчій лікарні.

У лютому 1951 року в лікарню американського міста Чикаго була доставлена 23-річна чорношкіра жінка, яка в дуже легкому одязі пролежала 11 годин на снігу при коливаннях температури повітря від -18° до -26°C . Температура її внутрішніх органів на момент надходження до лікарні становила 18°C . Навіть хірурги дуже рідко наважуються охолодити людину до такої низької температури під час складних операцій. Адже вона вважається тією межею, нижче якої можуть відбутися незворотні зміни в корі головного мозку.

Наведемо ще один цікавий приклад. У 1987 році в Монголії дитина 12 годин пролежала в полі при 34-градусному морозі. Її тіло було жорстким. Однак через півгодини реанімаційних заходів з'явився ледь помітний пульс (2 удари за 1 хвилину). Через добу дитина поворушила руками, через два дні

прокинулася, а через тиждень її виписали з висновком: «Патологічних змін немає».

Колись давно тільки літературні герої Жюль Верна могли подорожувати в морські глибини, але в 1960 році це був вже не фантастичний «Наутілус», а цілком справжній батискаф з двома вченими на борту (Ж. Пікар і Д. Уолш), які досягли дна однієї з найглибших западин Тихого океану - 10 919 м. Навіть у своїх найсміливіших мріях людство навряд чи могло розраховувати на такий успіх. Віддаючи належне зухвалості дослідників, не можна не визнати, що таке досягнення стало можливим тільки в наші дні - завдяки розвитку сучасних технологій.

Глибина занурення без акваланга обмежена, перш за все, наявними в організмі запасами кисню (близько 2,5 літрів). Допомагає дайверу і те, що тиск води, здавлюючи кров з кінцівок, збільшує її насичення в легенях. Наприклад, француз Жак Майоль зумів досягти глибини 105м. без акваланга. Один із секретів цього явища полягає в тому, що до моменту встановлення свого нового світового рекорду Майол мав 10-річний досвід тренувань за системою йоги. Він навчився ідеально розслабляти м'язи і затримувати дихання до 4 хвилин, збільшив життєву ємність легенів до 7,4 літра. Завдяки такій тривалій затримці дихання тіло людини на підводних глибинах схоже на батискаф. Тобто в результаті відключення газообміну не виникає проблеми порушення декомпресії для організму. Цікаво, що Майол пірнає на глибину до 50 м. за допомогою носової кліпси, яка запобігає потраплянню води в носоглотку. При подальшому зануренні він знімає носовий затиск, і тоді за рахунок проникнення води в носоглотку вирівнюється барометричний тиск з зовнішньої і внутрішньої сторін барабанних перетинок. Це позбавляє від неприємних відчуттів у вухах, пов'язаних з однобічним тиском води на барабанні перетинки. Очі Майоля захищені контактними лінзами на підводних глибинах.

Серед жінок блискучих успіхів у 1986 році досягла молода італійська стрибунка у воду. Біля острова Ельба вона пірнула без акваланга на рекордну для жінок глибину - 52,5 м. Вся операція зайняла 2,5 хвилини.

Отже, ми побачили, що людина має величезний запас прихованих резервів. Потрібно лише навчитися ними користуватися. Особливо багатими резервними можливостями володіє сформований молодий організм. Але молодість - це не тільки вікове поняття. Тепер ми перейдемо до розмови про те, як деяким людям вдається долати вікові бар'єри.

У давнину вважалося, що людина може жити вічно, якщо на те воля Божа. У середні віки «святому» індивіду досить серйозно давали тривалість життя в тисячу років. Чим далі, тим більше вчені вкорочували людський вік і нарешті зупинялися на 100-120 роках.

Найдивовижніший випадок наддовголіття описав професор, доктор медичних наук М. Н. Султанов у книзі «Азербайджан – країна довгожителів» (1981). Згідно з даними, наведеними в цій книзі, рекорд довголіття належить китайцеві Лі Чункюню, який прожив активним життям 252 роки. Так, він вів активну діяльність, постійно збираючи трави в горах Сичу, а також в районах Йонан і Кічу для приготування ліків і лікування своїх пацієнтів. До останніх днів свого життя він навіть не скаржився на нездужання, не знав хвороб. Перша сивина з'явилася, коли йому було за 100 років. За своє довге життя Лі Чункюнь був одружений 14 разів.

Фізіологи встановили, що людина може витратити лише до 70% своєї м'язової енергії зусиллям волі, а решта 30% є запасом на випадок надзвичайних ситуацій. Наведемо кілька прикладів таких обставин.

Одного разу полярний льотчик, закріплюючи лижі від літака, що приземлився на крижину, відчув поштовх у плечі. Подумавши, що це жарт товариша, льотчик відмахнувся: «Не заважай роботі». Поштовх повторився, а потім, обернувшись, чоловік жахнувся: перед ним стояв величезний білий ведмідь. В одну мить пілот опинився на площині крила свого літака і почав

кликати на допомогу. Полярники підбігли і вбили тварину. «Як Ви потрапили на крило?» – запитали у пілота. – Я стрибнув, – відповів він. У це важко було повірити. Під час другого стрибка пілот не зміг подолати і половини цієї дистанції. З'ясувалося, що в умовах смертельної небезпеки він взяв висоту, близьку до світового рекорду.

Існує безліч прикладів, які свідчать про те, що людина в стані крайнього емоційного збудження здатна на гігантські м'язові зусилля, на незвичайні форми активності.

Такий випадок також був зареєстрований. Чоловік, падаючи з хмарочоса, зачепився рукою за штир у стіні і висів на одній руці до прибуття допомоги. Цікавий приклад описано в книзі Г. Лійдемана «Аутогенне тренування»: «Під час ремонту важкого американського лімузіна під нього потрапив юнак і був придавлений до землі. Батько потерпілого, знаючи скільки важить машина, побіг за домкратом. В цей час на крики юнака вибігла з дому його мати і руками підняла корпус багатотонного автомобіля з одного боку, щоб син зміг вибратися. Страх за сина надавав матері доступ до недоторканного запасу сил».

Аналогічний випадок був зафіксований під час землетрусу в Ірані, коли жінка підняла шматок стіни вагою в кілька центнерів, який придавив її дитину. Під час чергового лиха, пожежі, літня жінка витягла з будинку ковану скриню зі своїми речами. Коли вогонь закінчився, вона не змогла його зрушити з місця, і пожежники насилу зтягли його назад.

Емоційне збудження загострює не тільки фізичні, а й духовні та інтелектуальні можливості людини. Відомий випадок французького математика Евариста Галуа. Напередодні своєї смерті, будучи важко пораненим на дуелі, він зробив геніальне математичне відкриття.

При нестачі інформації, необхідної для організації успішної оборони від будь-якої небезпеки, у людини може виникнути почуття страху. У різних

людей є різні форми вираження страху. У когось це почуття викликає розгубленість і паніку.

Іноді корисно викликати у себе почуття страху і добровільно. Наприклад, плавець Стів Холланд вважає, що два своїх світових рекорди на дистанціях 800 і 1500 м. він встановив завдяки тому, що розвинув «швидкість страху». Під час спортивних змагань він постійно переконував себе, що за ним женеться акула. А ось японському плавцю Отчі Накаямі 55 км. Молуккської протоки в Малайзії довелося плисти в супроводі не уявних, а реальних акул, що вимагало особливих заходів безпеки.

А скільки часу людина може взагалі не спати?

«Рекорд» безсоння серед чоловіків належить мексиканцю Ре Іді Гарднеру - 264 години, а серед жінок - жительці південноамериканського міста Сьюдадель-Кабо: вона не спала - без п'яти хвилин - протягом 282 годин!

Наведемо ще один приклад. Диктор американського радіо Пітер Трін, щоб зібрати кошти на благодійність, уклав парі, що зможе не спати 200 годин. Після двохсот годин неспання Трін спав 13 годин поспіль і захворів на нервову депресію, яка тривала 3 місяці.

Біль - вічний, вірний, наполегливий, цілеспрямований, і в той же час завжди небажаний супутник людини. «Біль – сторожовий пес здоров'я», – говорили стародавні греки. Він відіграє позитивну роль в життєдіяльності живих істот, але тільки до тих пір, поки захищає організм від небезпеки, яка йому загрожує. Як тільки сигнал відзначається свідомістю і небезпека усунута, біль стає непотрібен.

Наведемо історичний приклад того, як людина вмикаючи силу волі і внутрішні резерви організму, може подолати біль. Під час облоги Риму в 508 році до нашої ери юнак Муцій, намагаючись врятувати рідне місто, проник у ворожий табір і вчинив замах на життя етруського царя Порсена. Його схопили охоронці, і йому загрозувала неминуча смертна кара. Під час

допиту Порсен Муцій поклав праву руку на палаючий вівтар і не знімав її до кінця допиту, показуючи свою зневагу до тортур і смерті. Цар, вражений вчинком Муція, відпустив його і зняв облогу Риму. Після цього випадку Муція стали називати Скаевола (Шульга).

За допомогою самонавіювання (аутогенного тренування) звичайна людина може досягти подібних результатів.

У 1961 році на кафедрі психології Всеіндійського інституту медичних наук був проведений експеримент з чотирма йогами. До руки кожного йога торкалися скляною паличкою, нагрітою у вогні, потім тримали руки по 45-55 хвилин у крижаній воді. При цьому реєструвалися біоструми головного мозку (електроенцефалографія). Ніяких змін в електроенцефалограмі у йогів не спостерігалось. Це означає, що вони зовсім не відчували болю.

Цікаво, що люди, які досконало володіють самонавіюванням, можуть викликати в пам'яті почуття холоду, значно прискорюючи у себе зупинку кровотечі, не вдаючись ні до яких інших засобів.

А ось ще приклад внутрішніх резервів людини.

У 1984 році 24-річного американця з Огайо в результаті нещасного випадку на будівельному майданчику буквально прошили будівельним пістолетом. Десятисантиметровий штир, яким зазвичай стріляють в твердий матеріал, перед тим як вилетіти, пройшов не тільки через серце, але і через легені, печінку, шлунок та інші внутрішні органи. І тим не менш, чоловік вижив, що повністю вразило лікарів.

3. ПРОВЕДЕННЯ ВІКТОРИНИ В ОНЛАЙН – РЕЖИМІ

Промова судді, що проводить вікторину

Добрий вечір шановні учасники вікторини а також журі.

Люди при зустрічі один одному бажають здоров'я. Тому що здоров'я для кожної людини важливо. Якщо людина багато хворіє вона занадто мало встигає зробити корисного для суспільства, для своєї родини, а також в повному обсязі не може втілити свої мрії в професію, спорт або в мистецтво.

«Бережіть здоров'я» – цю фразу кожен з нас чув не раз. Ми погоджуємося, але часом нічого для свого здоров'я не робимо. Як зробити так, щоб 365 днів на рік бути здоровим? Відповідь проста, але для цього треба попрацювати. Потрібно вести здоровий спосіб життя, займатися фізичними вправами, правильно харчуватися, частіше бувати на свіжому повітрі, не забувати про гігієну, не потрібно перевантажуватися, а краще зберігати раціональний режим роботи і відпочинку, треба вміти радіти життю.

Зараз я вам пропоную закріпити свої знання, а також придбати нові в цікавій вікторині, яка називається «Здоровий спосіб життя».

Правила гри

Вікторина командна. Склад команди – 5 студентів.

Вікторина буде складатися з одного конкурсу. В тому випадку, якщо декілька команд наберуть однакову кількість балів, з двох або з трьох конкурсів. У першому конкурсі питання не дуже складні, але існує ліміт часу на відповіді - 4 хвилини сумарно на команду, тому відповідати треба швидко, чітко, коротко.

Граюча команда вмикає відеокамери. Суддя вмикає таймер і починає ставити питання команді. Гравці, що знають відповідь, піднімають руку. Тактику вибирає капітан: він вмикає мікрофон і відповідає на питання сам, або каже: «відповідає гравець під номером 2 або 3 тощо». Якщо ніхто руку не підняв і команда не знає відповідь, то капітан судді каже: «Далі» і суддя задає наступне питання. За кожну правильну відповідь команді нараховується одно очко.

Підраховуємо очки команд. Якщо команди набрали однакову суму очок, то переходимо до другого конкурсу - кожному учаснику команди ставиться по питанню.

Якщо і другий конкурс не виявив переможця, то команди змагаються у третьому конкурсі. У третьому конкурсі питання по черзі задаються кожній

команді до одержання перемоги. Питання складніші, але якщо команда не знає правильну відповідь або у відповіді сумнівається, капітан може запросити у судді варіанти відповідей. На обдумування відповіді команді надається 5 секунд. Хто з гравців знає відповідь – піднімає руку. Якщо руку підняли декілька гравців, то капітан визначає кому з гравців відповідати. За правильну відповідь команді нараховується два очки, якщо команда скористалася підказкою нараховується одно очко.

Питання до першого конкурсу

Варіант № 1

1. Назвіть приклад суб'єктивного показника при заняттях фізичними вправами? *(самопочуття, сон, апетит)*
2. Як називається проба з затримкою дихання після видиху? *(проба Генчі)*
3. До скількох ударів в хвилину підвищується пульс при великому навантаженні? *(170-200 уд. хв.)*
4. За яким номером визивається «швидка допомога»? *(103)*
5. Як називається щоденний розпорядок? *(режим дня)*
6. Якою хворобою тварини можуть заразити людину? *(сказ)*
7. Який вітамін виробляється в організмі людини тільки під впливом сонячних променів? *(вітамін Д)*
8. Який кращий відпочинок для мозку? *(сон)*
9. Для чого лікарі пропонують прогулянки на свіжому повітрі? *(загартовується організм та зміцнюється здоров'я)*
10. Чи правда, що від паління гине щорічно більш чим 10000 чоловік? *(так)*
11. Чи правда що є нешкідливі наркотики? *(ні)*
12. СНІД це респіраторна хвороба? *(ні)*
13. Якщо посипати рану або поріз цукром, то можна зменшити нагноєння та біль? *(так)*

14. Дайте назву прийому масажу при якому на шкіру застосовуються коливальні рухи? *(вібрація)*

15. За допомогою якого масажу можна позбавитися головного болю? *(крапкового масажу)*

16. В який бік відбувається рух лімфи при масажу? *(від периферії до серця)*

17. З чого починається процес загартовування? *(з повітряних ванн)*

18. Розшифруйте поняття - ВІЛ? *(вірус імунодефіциту людини)*

19. Чи можна практикувати спортсменам початківцям анаеробні вправи? *(ні)*

20. Дайте назву складовій здоров'я при якій людина міцна і мало хворіє? *(фізична)*

21. Який хронотип людини яка прокидається о 7 годині, а лягає спати о 22 годині? *(голуб)*

22. Яке оптимальне співвідношення між білками, жирами і вітамінами в збалансованому харчуванні? *(1-1-4)*

23. При великих навантаженнях в раціон спортсмена краще додати що – білки, жири, вуглеводи? *(вуглеводи)*

Варіант № 2

1. Назвіть найбільш доступний приклад об'єктивного показника при заняттях фізичними вправами. *(пульс)*

2. Як називається проба з затримкою дихання після вдиху? *(Штанге)*

3. З якою інтенсивністю рухається бігун якщо у нього пульс дорівнює 150 ударів у хвилину? *(з середньою)*

4. Назвіть номер телефону рятувальної пожежної служби. *(101)*

5. Дайте назву дуже тривалому стресу який негативно позначається на психічному стані людини. *(депресія)*

6. Дайте назву хвороби печінки. *(гепатит або жовтуха)*

7. Як називається організм який переносить інфекцію? *(мікроб)*

8. Що в народі називають «зеленим змієм»? *(алкоголь)*
9. Якщо збираєтесь вийти на вулицю, що потрібно врахувати щоб не застудитися? *(погодні умови)*
10. Чи правда що жуйка зберігає зуби? *(ні)*
11. Чи правда що молоко корисніше від кисломолочних продуктів? *(ні)*
12. Чи правда що влітку можна запастися вітамінами на весь рік? *(ні)*
13. Як називається прийом масажу коли погладжування здійснюється більш енергійно? *(розтирання)*
14. Назвіть функцію організму яка допомагає регулювати температуру тіла. *(потовиділення)*
15. Яке захворювання частіше всього зв'язують з палінням? *(рак легенів)*
16. Яким приладом вимірюється сила кисті? *(динамометром)*
17. На скільки градусів потрібно знижувати температуру води кожні 4-5 днів при загартуванні? *(1-3 градуси)*
18. Назвіть ациклічний вид спорту. *(футбол)*
19. Як називається тренування низької інтенсивності, коли ваш пульс підтримується в межах одного рівня тривалий період часу? *(аеробне)*
20. До якої складової здоров'я належить людина, яка розуміє свої почуття, творчо сприймає довкілля, душевно благополучна. *(до психічної)*
21. До якого хронотипу відноситься людина яка пізно прокидається та пізно лягає спати. *(сова)*
22. Скільки приблизно процентів у раціоні людини мають становити продукти рослинного походження? *(60%)*
23. Як називається реакція людини яка зумовлює зміну настрою, почуттів, психічного стану? *(емоції)*

Варіант № 3

1. В яких одиницях вимірюється температура тіла? *(в градусах)*

2. Як називається величина, яка дозволяє оцінити ступень відповідності маси і росту? *(індекс маси тіла)*
3. У здорової людини який максимальний тиск? *(100-125 мм. рт. стовп.)*
4. За яким номером викликається аварійна служба газу? *(104)*
5. Що таке карієс? *(хвороба зубів)*
6. Як називається наука про чистоту? *(гігієна)*
7. Кокаїн і конопля ... це що? *(наркотики)*
8. Як називається тренування організму холодом? *(загартовування)*
9. Чому лікарями не рекомендовано перед сном вживати чай та кофе? *(важче буде заснути)*
10. Чи правда що банани та шоколад підіймають настрій? *(да)*
11. Чи передається ВІЛ-інфекція дитині, від хворої матері, через молоко? *(да)*
12. Яким прийомом починається і закінчується масаж? *(прогладжуванням)*
13. Назвіть корисний овоч при профілактиці грипу? *(чеснок)*
14. Як називається заразна хвороба яка вражає легені людини? *(туберкульоз)*
15. Назвіть захисні реакції організму? *(біль, запалення, температура)*
16. Чи правда, що морква стримує процес старіння організму? *(да)*
17. Яка повинна бути спочатку температура води при загартовуванні? *(30-32)*
18. Як правильно дихати при оздоровчому бігу? *(вдих – через ніс, видих – через рот)*
19. Чим відрізняється аеробне тренування від анаеробного? *(інтенсивністю)*
20. Як називається складова здоров'я, якщо людина від природи отримала користь і може реалізувати її в суспільстві? *(соціальна)*

21. Як називаються регулярні кількісні та якісні зміни життєвих процесів? (*біоритми*)

22. На які дві групи походження поділяються продукти харчування? (*тваринного і рослинного*)

23. Як називається реакція організму в несподіваній і напруженій ситуації? (*стрес*)

Варіант № 4

1. В яких одиницях вимірюється артеріальний тиск? (*мм. рт. ст.*)

2. Який пульс вважається в нормі у здорової нетренованої людини? (*60-80 уд. хв.*)

3. Який мінімальний тиск у здорової людини ? (*65-85 мм. рт. ст.*)

4. Якого кольору машини пожежно-рятувальної служби? (*червоного*)

5. Який найпростіший спосіб збагатити кімнату киснем? (*провітрювати*)

6. Як називаються ліки що знешкоджують бактерії? (*бактерії*)

7. Назвіть хворобу, яка називається «чума 21 століття»? (*СНІД*)

8. Яка рідина переносить в організмі кисень? (*кров*)

9. Чому на заняттях на тренажерах не варто занадто сильно перенапружуватись? (*є ризик ураження серцево-судинної системи*)

10. Чи правда, що кактуси знімають випромінювання від комп'ютера? (*ні*)

11. Паління – це шкідлива звичка або залежність? (*залежність*)

12. Чи правда що дітлахам до 15 років не можна займатися важкою атлети кою? (*правда*)

13. Які захворювання стають найчастішою причиною смерті в світі? (*хвороби серця*)

14. Дайте назву прийому масажу при якому шкіра захоплюється, відтягується, зсувається та розтягується (*розминання*)

15. Жінки і чоловіки дальтонізмом страждають однаково? *(ні, чоловіки в 10 раз частіше)*
16. Яким приладом вимірюється життєвий об'єм легень? *(спірометром)*
17. Яких правил слід дотримуватись при загартовуванні ? *(поступовість і систематичність)*
18. Назвіть який небудь циклічний вид спорту. *(велоспорт)*
19. Як називається навантаження коли спортсмен не може витримати темп більш 2 хвилин? *(анаеробне)*
20. Як називається складова здоров'я коли людина життєрадісна, оптимістична, легко долає життєві труднощі? *(духовна)*
21. Який хромотип людини яка рано прокидається і рано лягає спати? *(жайворонок)*
22. Яке оптимальне співвідношення між жирами та білками в збалансованому харчуванні? *(1-1)*
23. Яку властивість потрібно розвивати за допомогою самовиховання щоб досягти успіху у житті? *(волю)*

Варіант № 5

1. Як називається будь-яке масове захворювання людей. *(Епідемія)*
2. У дітей частіше ніж у дорослих буває викривлення хребта та ніг, проте вони рідше ламають кістки. Від якої речовини це залежить? *(Кальція)*
3. Сік цієї рослини використовують замість йоду? *(Чистотіл)*
4. Яких людей називають моржами? *(тих хто купаються взимку в ополонці).*
5. З вовни яких тварин роблять лікувальний одяг? *(з собачої та верблюжої вовни).*
6. До якої хвороби приводить носіння тісного взуття та взуття на підборах? *(Плоскостопість)*

7. Навіщо п'ють риб'ячий жир? (*Вітамін Д потрібен для формування скелета*).
8. Коли відзначається Всесвітній день здоров'я? (*7 квітня*).
9. Здатність організму захищати себе від вторгнення вірусів та бактерій – це... (*Імунітет*).
10. Ягода, дуже корисна для зору. (*Чорниця*)
11. Нестача вітамінів в організмі – це (*Авітаміноз*)
12. Від якої концентрації алкоголю в крові може наступити смерть? (*0,6-0,7 проміле*)
13. Хто такі йоги? (*Люди, які займаються гімнастикою, медитацією*).
14. Листя якої рослини використовують при ударах, наривах та кровотечах? (*Лопух, подорожник*)
15. Чому не можна пити воду з річки чи калюжі? (*у брудній воді знаходяться різні мікроби, які переносять небезпечні захворювання*)
16. На який прийом в класичному масажі застосовується 60-75% від загального часу? (*розминання*)
17. Чи можна інфікуватись СНІДом? (*ні, можна ВІЛ*)
18. Чи можна зробити спирт із дерева? (*да*)
19. Які ви знаєте хронотипи? (*жайворонок, сова*)
20. Який інкубаційний період для коронавірусу? (*14 днів*)
21. За скільки метрів до повороту необхідно подавати сигнал рукою велосипедисту? (*50 м.*)
22. Яка небезпечна речовина є в термометрі? (*Ртуть*)
23. Він утворюється в наших помешканнях, в ньому мільйони бактерій і навіть є кліщі. Що це? (*пил*)

Питання до другого конкурсу

1. Який молочний продукт сприятливо діє на травлення? (сир, *кефір*, морозиво, олія)
2. Цей фрукт багатий на залізо? Його дуже корисно вживати при анемії. (апельсин, *яблуко*, груша, мандарин)
3. Цей фрукт корисно вживати під час застуди ? (слива, *яблуко*, *лимон*, банан)
4. У якому овочі багато ферменту росту – каротину? (цибуля, огірок, картопля, *морква*)
5. Назвіть продукт багатий на кальцій і корисний для зміцнення кісток, зубів? (масло, сметана, *сир*)
6. Що виходить при скисанні молока? (*простокваша*, йогурт, масло)
7. Як називається кисломолочний напій із кобилячого молока?(*кумис*, ряжанка, кефір)
8. В якому овочі найбільше вітаміну С? (у капусті, у буряках, *солодкому червоному перці*)
9. Яку назву має помідор? (*томат*, синьйор, плід)
10. Один з найбільших овочів. (*гарбуз*, баклажан, кабачок)
11. Який вітамін отримує людина, засмагаючи на сонечку? (*вітамін Д*, вітамін С, вітамін А)
12. Який вітамін називається «вітаміном зростання»? (вітамін С, вітамін Е, *вітамін А*)
13. При нестачі якого вітаміну лущиться шкіра? (вітамін Д, *вітамін В*, вітамін А)
14. Які продукти містять вітамін Е? (*риба*, овочі, *яйця*, *горіхи*, *молочні продукти*, олія, *фрукти*, *шоколад*)
15. Як називається сушений абрикос без кісточки? (родзинки, чорнослив, *курага*)
16. Назвіть фрукт, який отримав назву «королівський плід» (*яблуко*, груша, *ананас*, *гранат*)

17. Назвіть найніжніший фрукт (*персик, манго, абрикос, апельсин*)
18. Якому фрукту у місті Одесі встановлено пам'ятник? (*апельсин, мандарин, лимон*)
19. Який сік називають «королем вітамінів»? (*персиковий, гранатовий, апельсиновий*)
20. Кашу не зіпсуєш... (*олією, сметаною, шоколадом*)
21. Як називається каша, зварена із суміші кількох круп? (*щастя, дружба, любов*)
22. Яка каша покращує стан зубів та ясен?(*рисова, кукурудзяна, перлова*)
23. Яка каша найкалорійніша? Також у цій каші присутні вітаміни В1, В2, мінерал калій. (*ячнева, манна, вівсяна*)

Питання до третього конкурсу

1. Чому крокодили плачуть під час прийому їжі?
- А) Негативно впливають на очі сонячні проміння
- В) Так залози очей виводять солі**
- С) Хворі зуби
- Д) Несмачна їжа
2. Назвіть послідовність формування залежності від наркотичних речовин.
- А) Психічна, соціальна, фізична
- В) Соціальна, психічна, фізична**
- С) Фізична, психічна, соціальна
- Д) Фізична, соціальна, психічна
3. Яку проблему називають хворобою цивілізації?
- А) Гіподинамія (зниження рухливості)**
- В) Карієс
- С) СНІД

Д) Серцево-судинні захворювання

4. Коли було прийнято Конвенцію ООН «Про права дитини»?

А) 1945

В) 1972

С) 1989

Д) 1992

5. Назвіть складові здоров'я

А) Професійна, психічна, духовна, фізична

В) Екологічна, духовна, фізична, психічна

С) Духовна, фізична, психічна, соціальна

Д) Медична, фізична, психічна, соціальна

6. Як називається галузь науки, яка досліджує біоритмічні процеси?

А) Хронотерапія (лікування часом)

В) Хронобіологія

С) Цитологія (розділ біології де вивчаються живі клітини)

Д) Фізіологія (наука про життєві процеси)

7. Як розправлялися з курцями в Англії під час правління Єлизавети 1.

А) Били 60 раз батоном по п'яткам

В) Штрафували

С) Курців прирівнювали до злодіїв і водили по вулицям з мотузкою

на шиї

Д) Пороли ніздрі і різали носи

8. Коли зародилося міжнародне екологічне право?

А) 1945

В) 1972

С) 1992

Д) 1995

9. Людина під водою може протриматися 30с, якщо дуже постаратися

1-2хв. А на який час можуть затримувати дихання досвідчені драйвери?

А) 5 хв.

В) 10 хв.

С) 15 хв.

Д) 20хв (світовий рекорд – 22хв. 22сек. – німець Томас Сітас, неофіційний рекорд - іспанець Алекс Сегура – 24 хв.)

10. Щорічно відзначають Всесвітній день без тютюну. Назвіть число та місяць.

А) 31 травня

В) 26 вересня (ВД здоров'я)

С) 2 жовтня (ВД тверезості та боротьби з алкоголізмом)

Д) 1 грудня (ВД боротьби зі СНІДом)

11. Як називається процес зняття психологічного, м'язового напруження для відновлення сил?

А) Масаж

В) Філематологія

С) Гіпноз

Д) Релаксація

12. Хто з європейських мандрівників вперше побачив людей що палять.

А) Христофор Колумб

В) Васко да Гама

С) Фернандо Магелан

Д) Джеймс Кук

13. Захворювання потових залоз доставляють певний дискомфорт людині. Скажіть назву захворювання якщо у людини підвищена пітливість.

А) Гіпогідроз (зниження активності потових залоз)

В) Гіпергідроз

С) Ангідроз (повна відсутність потовиділення)

14. Чому бики лютують коли бачать червоний колір?

- А) Червоний колір їх збуджує
- В) Вони близорукі і червоний колір бачать краще
- С) Вони короткозорі і реагують на рух ганчірки**
- Д) Бики голодні і тому реагують на будь-який колір

15. Як називається наука яка вивчає методи здорового способу життя?

А) Аюрведа (наука про життя – комбінація тіла, органів чуття, розуму і душі)

В) Валеологія

С) Психоматика (наука про емоційні переживання, що супроводжуються тілесними захворюваннями)

Д) Гігієна

16. Якщо у чоловіка невеликий об'єм м'язів , вузькі плечі, впалі груди , бліда шкіра – до якого типу статути він відноситься?

А) Нормостенічного

В) Астенічного

С) Гіперстенічного

17. Якщо у жінки широка кістка, то до якого типу статути вона відноситься?

А) Нормостенічного

В) Астенічного

С) Гіперстенічного

18. Які типи відносяться до основних типів статути?

А) Нормостенічний, астенічний, гіперстенічний

В) Астенічний, суперстенічний, мегастенічний

С) Легкій, середній, важкий

Д) Недостатній, достатній, великий

19. Оздоровчий ефект на заняттях зі студентами досягається якщо вправи будуть ...

А) Аеробної спрямованості середньої та великої інтенсивності

- В) Змінювання кількості повторювань в однієї і тієї ж вправі
- С) Проводити заняття то на великих, то на маленьких майданчиках
- Д) Робити вправи з інтенсивністю вище порога анаеробного обміну

20. Розумову роботу потрібно перервати фізкультурними паузами через кожні ...

- А) 20-25 хв.
- В) 40-45 хв.**
- С) 55-60 хв.
- Д) 70-75 хв.

21. Який найбільш важливий доданок здорового способу життя?

- А) Раціональне харчування
- В) Рухомий режим**
- С) Особиста та громадська гігієна
- Д) Загартовування організму

22. Давньогрецький лікар Гіппократ описав чотири типи темпераменту. Який темперамент має людина яка спокійна, емоційно врівноважена , мовчазлива, яка прагне спочатку все осмислити, а потім вже діяти?

- А) Сангвінік
- В) Холерик
- С) Флегматик**
- Д) Меланхолік

23. Дайте назву процесу розростання міст і збільшення кількості населення.

- А) Екосистема
- В) Урбанізація**
- С) Цивілізація
- Д) Демографічний вибух

24. Є дуже корисний продукт харчування про який не можна сказати, що він зіпсувався. Він тільки при високих температурах втрачає свої бактерицидні властивості, не втрачаючи смакових якостей. Що це?

А) Цукор

В) Мед

С) Сіль

Д) Березовий сік

25. З якого дерева роблять сірники?

А) Піхта

В) Осика

С) Тополь

Д) Бук

26. Яку лікарську рослину ще у кочових племен називали «джерамбай», що означає «зцілитель ран»?

А) Пижма звичайне

В) Ромашка аптечна

С) Валеріана лікарська

Д) Звіробій звичайний

27. Як у медицині називається хворобливий потяг до підпалів?

А) Гіпоманія (божевілля)

В) Параноя (манія переслідування)

С) Піроманія

Д) Клептоманія (манія красти)

28. Першим ступенем загартування організму є загартування:

А) Водою

В) Сонцям

С) Повітрям

Д) Холодом

ВИСНОВКИ

*Ми – дикі люди,
Ми все винищуємо,
Ми з матір'ю-природою на ти,
Ми свій кінець пришивишуємо.*

Ніхто не заперечить, що природа сьогодні хвора, а у хворій матері дітей здорових нема. Так природа карає нас Чорнобилем, нітратами, парниковими ефектами, озоновими дірами, засухами та повеннями, страшними хворобами.

Одне з важливих завдань вихователів – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив». Чи інше: «Здоров'я – це ще не все, але все інше без нього – ніщо».

Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим».

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок.

І. І. Мечніков казав: «Людина здатна на великі справи. Ось чому слід бажати, щоб вона видозмінила людську природу і перетворила дисгармонії в гармонії. Одна тільки воля може досягти цього ідеалу».

А ось професор Н. М. Амосов пропонує ввести новий термін «кількість здоров'я» для позначення міри резервів організму. Буває, що людина відчуває себе бадьорою, всі органи і системи працюють добре, але достатньо легкого протягу – недуг, висока температура, і вже на лікарняному. Висновок, що навіть за нормальних якісних показників організм може бути вразливим, а значить не дуже здоровим.

ЛІТЕРАТУРА

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво «шкільний світ», 2007. - 112 с.
2. Навроцькі Г. Це треба знати всім: Навч. посіб. – К.: Дошкільник. 1998. 224 с.
3. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. посіб. для вчителів та учнів. – Рівне.: Ліста, 2001. – 200 с.
4. Ящук Г. Ф., Барна Л. С., Фука М. М. Інтегрований предмет «Основи здоров'я» 7 кл. – Тернопіль: СНА "Астон", 1997. – 208 с.
5. Вибирай сам: бути здоровим чи курити... Фонд «Здоров'я для всіх» - К., 2002. – 32с.
6. Агаджанян Н. А. Адаптація і резерви організму / Н. А. Агаджанян. – Київ : Фізична культура та спорт, 1900. – 173 с.
7. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 192 с.
8. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма / Изд. «Знание», Москва, 2020. – 240 с.
9. Інтернет-ресурси <https://cutt.ly/nIrv0Xt> vitaport.com.ua

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Літовченко В'ячеслав Юрійович

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Методичні вказівки
для самостійної підготовки до участі у вікторині «Здоровий спосіб життя»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
всіх спеціальностей

В авторській редакції

Підписано до розміщення 25.06.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 2,6. Обсяг 1,355 Мб. Зам. № 278/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна