**Лекція 3. Валеологія і здоров'я студентської молоді**

**План**

* 1. Основні проблеми валеології.
* 1.1. Здоров'я як наукова проблема.
* 1.2. Валеологія і конституція людини.
* 2. Спосіб життя і здоров'я: педагогічна та медична Валеологія.
* 2.1. Рухова активність та фізичне здоров'я.
* 2.2. Проблема харчування і здоров'я.
* 2.3. Сексуальне здоров'я.
* 2.4. Здоров'я як мудрість і міра життя.
* 2.5. Стреси, здоров'я і любов.
* 3. Психовалеологія.
* 3.1. Поради на кожен день.
* 3.2. Поради щодо нормалізації спілкування.
* 3.3. Спокуса і валеологія покаяння.
* 3.4. Спокуса: тютюнопаління та здоров'я.
* 3. 5. Спокуса: алкоголь.

Питання для самостійної роботи.

**Основні проблеми валеології**

Є багато цікавих і різних наук, але головною наукою для людини впродовж усіх віків для людини завжди була сама наука про людину, її здоров'я, біологію людини, її духовний світ.

У стародавніх греків було поняття „калокатія”, що складається з двох слів: calos – прекрасний і adatos – гарний (людина). Прекрасною і гарною може бути тільки людина гармонічна, фізично і духовно розвинута, що знає в усьому міру. Міра в людині є „найкраще” (Фалес). Є одне благо –**знання**, говорили стародавні, і є одне велике зло – **неуцтво**. Тому людина повинна насамперед пізнати себе, свої, тілесні і духовні здібності і можливості. Сила без розуму породжує деспотів, злочинців, гвалтівників. Ось чому школа, університет повинні виховувати у людині і м'язи, і нейрони.

Людина – творіння землі і космосу. Люди – діти неба, діти сонця. Але земляни, насамперед, діти планети Земля. Ми діти своєї Вітчизни, Батьківщини, ми діти своєї матері і свого батька. Є багато соціальних осередків, в які поєднуються люди. Але найпершим і дорогим для нас завжди був і залишиться той осередок, де ми починаємо жити – родина.

Щастя кожного з нас – в родині, а щасливі люди – ті, хто з радістю йдуть до школи, в університет і на роботу і прагнуть якомога швидше повернутися додому, побачити близьких і дорогих людей. Родина дає людині заряд життя (або обеззброює її) на все життя. Найсильніший імунітет, який отримує людина при народженні – це „сімейний імунітет” – щеплення проти хвороб тіла і душі.

Людина – це краса тіла і чеснота душі. їх повинна зміцнювати школа і університет – гармонізувати в людині розум, почуття, здоров'я, силу і красу. Ще філософ Аристотель написав правило для свого учня – імператора Олександра Великого (Македонського): „Сьогодні я не царював тому, що я сьогодні нікому не зробив добра”. Нехай кожний з нас щодня робить хоч маленьке добро, допоможе хоча б одній людині – і світ стане іншим – добрим і людяним.

Можна захоплюватись рецептом древньої тибетської медицини – рецептом, якому вже багато років. Рецепт „Вічної Молодості” трактує: „їж багато трав і мало м'яса. Очищай тіло від зовнішнього і внутрішнього бруду, а душу від похмурих думок та психічних отрут зла, заздрощів, жадібності. Двоє – єдина суть: одержуй у любові радість і насолоду. Слідуй цьому – і ти проживеш довго, щасливо і мудро”.

Існує інтересна наука – **акметивна валеологія** – наука про вершини людського здоров'я („акме” – розквіт, „валео” – здоров'я). Кожен із нас отримує від природи три установки:

* а) на життя і здоров'я,
* б) на досконалість фізичну, духовну, соціальну;
* в) на зміст і мету життя.

Ми повинні створити себе в школі потрійно: вапеологічно (бути здоровим!), професійно (визначити шлях життя), духовно (знайти свій ідеал). І це досить складне завдання для молодої людини.

Хочеш бути милосердним або жити із сокирою – вибір за тобою, але думай про наслідки.

Найбільша цінність – розумно оцінити досвід мудрих, взяти собі в дорогу життя те, про що не слід ніколи забувати. Найбільший гріх – страх. Найкращий день – сьогодні. Найкраще місто – там, де ти живеш і процвітаєш. Найкраща робота – та, яку любиш. Найкращий відпочинок – робота. Найбільша втрата – утрата надії. Найбільша слабкість – ненависть. Найбільший порадник спокою – базіка. Сама безглузда риса характеру – сумнів. Сама небезпечна людина – брехун. Найбільша потреба – у спілкуванні. Найбільше багатство – здоров'я

Здоров'я залежить і від інших чинників нашого життя – любові і краси. Любов – шлях до щастя. Тільки вона відкриває шлях в особливий світ інтимного і неповторного щастя. Є дві найголовніші професії, чому треба **„уміти бути”** – бути **Батьком** і бути **Матір'ю**.

Краса розкриває нам секрети гармонії. Це істина, що в світі немає некрасивої людини, але люди, які не бажають бути красивими. Краса завжди знає міру: всі формули краси – це закони міри, закони гармонії внутрішньої і зовнішньої. Зовнішня краса гарна, якщо вона спирається на гарний внутрішній світ людини. Якщо в людини немає цієї внутрішньої, духовної основи краси, то зовнішня симпатичність – це лише красива маска, вивіска – не більше того. Справжня краса завжди глибинна; вона світиться в очах, посмішці, стосунках, поводженні, вчинках людини. Колись кодекс лицаря стверджував, шо чоловік як лицар може стати на коліна тільки в трьох випадках: щоб зірвати квітку для коханої і щоб поклонитися матері, яка дала йому життя; шоб напитися води із джерела. Нішо інше не може змусити чоловіка стати на коліна. Прекрасний кодекс!

**Емоції –** це своєрідні гормони радості, любові і щастя – вони цілющі. **Краса** лікує тому, що вона... нормалізує структуру живої матерії.

У людей різні цінності, але у кожного з нас є Віра, Надія і **Любов,** є **Добро, Істина** і **Краса –**базові цінності, що поєднують людей планети Земля. Культурні, релігійні та етнічні розходження повинні сприяти перебудуванню шляхів до об'єднання на основі загальнолюдських цінностей.

Настає час, коли людина науки і людина віри повинні об'єднатися. Розум людей і їхня віра взаємно доповнюють духовний світ сучасної людини. Кожна людина має право на інакомислення, право на пошук істини своїми методами. Кожний з нас повинний мати розум, шо вірить, і віру, шо повинна бути розумною.

Назріла потреба сформулювати Нову Освітню Доктрину, що відповідає науковому й історичному досвідові людської цивілізації. **Безграмотність** – це голод душі. їй, як і голоду фізичному, немає місця на нашій планеті. Люди голодні тому, що вони не освічені і не навчені професіям, здатним нагодувати.

Ми зобов'язані робити все можливе, щоб затвердити справжню рівність чоловіка і жінки. Усі блага і досягнення цивілізації повинні бути віддані дітям і літнім, здоровим і інвалідам, майбутньому і минулому. Світ повинний стати добрим і милосердним до дітей, літніх, до жінки – Матері людства.

Всім людям планети треба об'єднати наукові сили, науковий пошук з роботою всіх. Кому дорога наша планета. Як би не освоювала людина Космос – вона завжди буде повертатися на Землю, шо була, є і буде Батьком і Матір'ю людства.

Будемо оберігати планету від великих і малих пожеж, шо ше палають у Європі й Азії, Африці й Америці. В цих пожежах згорають Люди, їхні надії, згорають міста і села, гине природа. Нехай солдати війни стануть Армією Миру Народів, Армією Згоди й охорони їхніх національних інтересів.

Цивілізація і культура поки не стали надбанням всіх жителів планети. 620 мільйонів алкоголіків світу позбавили себе здоров'я і розуму не тільки від горя і невпорядкованості життя, але й в результаті духовної спустошеності. Живуть серед нас 860 мільйонів, що ніколи не тримали в руках ні однієї книжки – вони не вміють ні писати, иі читати, ні рахувати.

Чи можемо ми миритися з фактом, що з життя щорічно ідуть близько ІЗ мільйонів дітей до п'яти років від хвороб, що виникають внаслідок голоду. Кожна третя мати плаче вечорами, слухаючи, як її дитина просить у неї хліба, – він ліг спати голодний. І йому вона нічим не може допомогти – у неї немає цього хліба. Кожній дитині потрібний буквар і шматок хліба. Культура і хліб повинні бути доступними кожному жителеві планети. Кожна дитина повинна лягати спати нагодованою і з доброю пісенькою щасливої матері.

# Здоров'я як наукова проблема

У свій час Сократ говорив: „Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо”. Бути живим замало – необхідно бути живим і здоровим. Здоров'я як наукова проблема охоплює комплекс медико – біологічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих, соціальних та цілої низки інших наук.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, щиросердечного і соціального добробуту, а не тільки до якого ми повинні прагнути.

Щоб визначити фізичне, психічне і соціальне здоров'я людини, необхідно розкрити:

* а) зв'язок спадковості людини (норми реакцій як генетичного потенціалу здоров'я) і її здоров'я;
* б) природу психосоматичної конституції людини, її морфологічні, фізіологічні, ендокринні особливості, тип вищої нервової діяльності (холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик) і способи їхньої реалізації;
* в) зв'язок здоров'я з навколишнім середовищем (екологічна валеологія);
* г) зв'язок здоров'я із способом життя людини (рівень життя, якість, стиль, режим, наявність шкідливих звичок);
* д) залежність здоров'я людини від його ставлення до свого здоров'я, від установок на здоровий спосіб життя, на знання людиною своїх можливостей (резервів), санітарно-гігієнічних основ життя.

В останні роки у світовій науковій літературі широко обговорюється нова концепція, шо пропонує для оцінки здоров'я не тільки перераховані вище показники, які відображають нездоров'я (захворюваність) суспільства, але й позитивні, які характеризують його здоров'я (наприклад, питома вага осіб, які ніколи не хворіли, питома вага довгожителів при доброму самопочутті...).

Нова концепція деталізує існуючу, підсилює її соціальний компонент, орієнтує на розподіл відповідальності за охорону здоров'я між суспільством, індивідом та медичними працівниками.

За новою концепцією, здоров'я – це стан рівноваги (балансу) між адаптаційними можливостями середовища і постійно мінливими.

**Валеологія і конституція людини**

Конституція людини – це генетичний потенціал особистості, продукт спадковості і середовища, що реалізує спадкоємний потенціал. Колись лікарі Давнього Сходу розмірковували так. Є світ нескінченно малого. Є світ нескінченно великого. І є світ між ними – світ нескінченно складного – світ життя. У цьому світі життя є людина – світ нескінченної складності і нескінченної мудрості, втілених у конституції людини.

Прийшов час по-новому поглянути на конституцію людини, що визначає основні закони його індивідуального життя. Якщо подивитися на весь спектр життєвих домінант і установок, то в кінцевому рахунку вони детерміновані нашою конституцією: потреби, здібності, інтереси, бажання, спокуси, проблеми алкоголізму, паління, наркоманії теж мають генетичний компонент при всій значимості середовища і виховання в цих питаннях.

Всі проблеми схильності (або несхильності) до хвороб – конституційно детерміновані; особливості переваги в способі життя, духовні установки, психічний світ знань, емоцій і волі, поведінка, любов і ненависть, сексуальний потенціал – теж конституційно детерміновані.

Багато правди в словах італійського патолога Дж. Танделоо, який говорив, що „...конституція людини – наш соматичний фатум, наша доля”. До того ж, в супереч догмам мічурінської біології, яку поділяли і багато наших патологів і клініцистів в 50-і роки XX століття, конституція як генетичний потенціал дається людині раз і на все життя, що залишилося. Генотипічно астенік ніколи не стане гіперстеніком і навпаки. Середовище лише модифікує наш конституційний потенціал в рамках „норм реакцій”: конституція – генетично стійка, стабільна, а фенотип – лише модифікується, змінює конституцію в межах геномних законів реагування.

Кожна людина повинна жити відповідно до своєї конституції. Нам уявляється , що основним законом валеології є багатовіковий досвід лікарів, педагогів, психологів: спосіб життя людини повинен відповідати її конституції. Конституція завжди індивідуальна – способів життя стільки ж, скільки людей. Не гвалтуйте природу людини, не втискуйте ногу у взуття не свого розміру – адже це боляче і потенційно – мозольно – боляче. 1 коли ми чуємо зі сцени перед багатотисячною аудиторією рецепти як жити, як любити і скільки любити, то виникає бажання крикнути всім: люди, зупиніться, схаменіться, не „зомбуйтесь”, думайте і живіть відповідно до своєї природи і своїх розумних принципів!

* 1.**Рефлексивна** (біологічна пам'ять організму) – генетична пам'ять (спадковість), епігенетична (ембріональний шлях розвитку), імунна пам'ять (про перенесені хвороби), нейрона пам'ять (пам'ять, фіксується нейронами).
* 2. **Генотипічна** – це „спадкоємний паспорт” (геномна характеристика, хромосомна система людини), яка визначає регенераційні здібності нашої морфології (загоєння поранень).
* 3. **Фенотипічна –** це традиційне (а часом і єдине) явлення про конституцію людини, згідно спадкоємної структури його кістково – м'язового габітусу (згідно сучасної термінології – це екоморфи, мезоморфи, ендоморфи, різні типи астенічних, нормостенічних та гіперстенічних конституцій).

Екоморф характеризується короткою верхньою частиною тулуба, довгими руками і ногами, довгими і вузькими ступнями і долонями, дуже невеликим запасом жиру, а також вузькою грудною кліткою і плечима та тонкими довгими мускулами.

У мезоморфна велика грудна клітка, подовжений торс, міцна мускульна структура і величезна сила.

**Спосіб життя і здоров'я: педагогічна та медична валеологія**

Якщо стан всіх чинників, що визначають здоров'я, прийняти за 100 %, то їхній вплив на наше здоров'я розподілиться в таких співвідношеннях:

* а) людський чинник – 25,0 % (фізичне здоров'я – 10,0 %, психічне здоров'я – 15,0 %);
* б) екологічний чинник – 25,0 % (екзоекологія – 10,0 %, ендоекологія – 15,0 %);
* в) соціально-педагогічний чинник – 40,0 % (спосіб життя: матеріальні умови праці, навчання і побуту – 20,0 %, поведінка, режим життя, звички – 25,0 %);
* г) медичний чинник – 10,0 ***%.*** Цифри, звичайно, середньостатистичні.

Спадковість, екологія, спосіб життя й охорона здоров'я – головні чинники, що визначають тривалість нашого життя.

**Рухова активність і фізичне здоров'я**

Загальновідома роль фізичної культури в здоровому розвитку людини, і чим раніше ми почнемо формувати звичку у дітей розпочинати день з ранкової гімнастики, тим міцніше вони будуть. Приклад батьків – нічим неможливо замінити. В Росії, наприклад, лише 6,0 % родин розпочинають день з ранкової гімнастики, в США – 78,0 %, Японії – 75,0 %, Німеччині – 68,0 %.

Лікар зобов'язаний донести до кожного свого пацієнта одну незаперечну істину: фізична культура, ранкова гімнастика повинні „умити кров'ю" 640 м'язів, що налічуються у людини. Як говорили лікарі Давнього Сходу: у серця – „царственого м'яза” – є 640 помічників (кожен м'яз – „мале серце"). Правило „640 + 1" повинна знати кожна людина з дитинства: допоможи своєму серцю (1) працею всіх кісткових м'язів (640). І ти проживеш довго.

Гіподинамія всі навантаження покладає на серце, яке в цих умовах швидше зношується, старіє. Ранкова гімнастика – це закріплене довголіття і профілактика серцево-судинної патології.

Здоров'я людини визначається безліччю впливів, однак серед багатьох чинників, що залежать від дій людини і можуть бути змінені нашою волею і наполегливістю, шо вирішальне значення належить руховій активності. Цей фактор у найбільшій „очищеній і концентрованій" формі є основним засобом, що використовується у фізичній культурі і спорті.

Два діючі початки містять самі різні види рухової активності, шо використовуються під час занять фізичними вправами, інформацію й енергію. Робота м'язів – не тільки механічні дії, що допомагають організму подолати силу ваги. V кожній дрібній дії, у будь – якому скорочені м'язових волокон, із яких складаються кісткові м'язи, у кожнім напружені зв'язок, сухожиль – джерело нервових імпульсів, що надходять по нервових волокнах до центральної нервової системи, а відтіля поширюються по всіх без винятку внутрішніх органах. Робота м'язів є джерелом інформації, шо сприймає кожен орган і кожна клітина організму. Внаслідок дії цих імпульсів поліпшується стан і підвищується життєдіяльність організму людини. Рефлекторні впливи від м'язів, що скорочуються, і інших ланок рухового апарату – називають моторно-вісцеральними рефлексами – роблять трофічний, тобто стимулюючий вплив, внаслідок чого підвищується функціональна діяльність організму. В цьому їх винятково важливе значення для організму (І. В. Муравов, 1991).

Таким чином, м'язи і руховий апарат в цілому являють собою самий великий орган почуттів – адже тільки м'язи складають майже половину (близько 2/3) маси всього тіла, а якщо врахувати ше й кістки, зв'язки і сухожилля, то ця величина перевищує 50,0 ***%.*** Інформація, що виникає в процесі м'язової діяльності, дуже важлива для життя. Хибно думати, що моторно-вісцеральні рефлекси не несуть змістовної інформації і зміст властивий лише тим сигналам, що мають визначне вираження – словесне, образне або музичне. Інформація, шо надходить від м'язів, зв'язок і сухожиль, має сенс – однак це зміст біологічний, його „прочитують" клітини, тканини й органи. „Мова", на якій обмінюються інформацією м'язи з внутрішніми органами при виконанні фізичних вправ, на рідкість насичена, причому це, поза всяким сумнівом, самий древній із усіх видів інформації, це мова внутрішнього спілкування органів і тканин між собою. Важливе значення сигналів, що надходять від моторно – вісцеральних рефлексів, полягає в тому, що м'язи стимулюють обмін речовин і енергії, підвищують економічність життєдіяльності тканин, їхню працездатність і, врешті-решт, поліпшують стан здоров'я.

М'язи – це могутній генератор енергії, що нагромаджує енергію у всіх органах і тканинах організму. Моторно-вісцеральні рефлекси відіграють роль своєрідних „приводів”, через які тканинам передаються стимули, що активізують енергетичні процеси у всіх тканинах організму. Працюючи, стомлюючись і відновлюючись, органи і тканини піднімаються на більш високий енергетичний рівень. В основі виходу на новий рівень енергії лежить стимуляція відбудовних процесів під впливом зв'язаного з виконанням фізичних навантажень стомлення.

Рухова активність проникає своїми впливами в самі основи життєвих процесів. „В основі життя лежить сполучення трьох потоків: потоку речовини, потоку енергії і потоку інформації, – відзначав біохімік академік В. А. Енгельгард, – вони якісно глибоко різні, але зливаються в деяку єдність вищого порядку, яку можна б охарактеризувати як „біотичну триєдність", що складає динамічну основу життя”.

Всі три складові потоки життя потоку підкоряються впливам засобів фізичної культури. Рухова активність сприяє повноцінному використанню речовин, що надходять в організм з їжею, фізичні вправи забезпечують використання цих речовин для підвищення енергетичного рівня, на якому реалізується життєдіяльність організму, і нарешті, вправи з факторами, що гартують, приносять тканинам організму найціннішу в біологічному відношенні інформацію, що стимулює життєдіяльність всіх органів і тканин.

Таким чином, під контролем і керуванням рухової активності знаходяться всі три основних компоненти біотичної триєдності, що є динамічним фундаментом життєвих процесів. Це, однак, не означає, що кожен із засобів, а також кожен визначений спосіб їхнього впливу на організм відрізняється істотною своєрідністю свого впливу. Так, вплив фізичних вправ забезпечують енергетичні і пластичні придбання – в результаті цих впливів зростає енергетичний рівень організму, тобто його здатність протистояти впливам, що руйнують, змінюються клітинні структури тканин і органів. Вправи виявляються також своєрідними „каталізаторами” нагромадження корисних і усунення небезпечних речовин в організмі.

Все відоме нам про вплив засобів фізичної культури і спорту на організм свідчить про те, що сутністю всіх цих реакцій є збільшення негентропії організму, його життєздатності, протистояння будь-яким несприятливим факторам зовнішнього і внутрішнього середовища.

# Проблема харчування і здоров'я

Їжа повинна бути „зароблена м'язами”. Харчування як ніяка інша проблема – питання виняткової індивідуальності, виняткової переваги, смаків і звичок. Не можна всім рекомендувати ту саму дієту, наприклад, вегетаріанство. Щирих вегетаріанців, як і макробіотиків, близько 10,0 % у людській популяції.

Безумовно і те, що людина мала в особі свого предка травоїдну істоту. Нині людина всеїдна, але її стіл оптимальний лише в тому випадку, якщо він на 70,0 % у харчовому раціоні є вегетаріанським і тільки на 30,0 ***%*** – м'ясним і рибним. ***Раціональне харчування*** – ***це не загальний стандарту а індивідуально підібраний харчовий індивідуальний „портрет", що відповідає людському генотипові (конституції).*** Аналогічне положення і з проблемою дозованого голодування – тільки індивідуальний підхід.

Харчування населення є багатофакторною проблемою медицини, економіки, політики і соціології. У етіології і патогенезі горезвісних „хвороб цивілізації” (алергози, розлади центральної нервової системи і травлення, ендокринопатії, а також інфаркти, інсульти, цукровий діабет) провідне місце належить синдрому часткового голодування (СЧГ). При ньому люди страждають і від недоїдання, розморюючи анатомо – фізіологічну єдність іммунотрофічних механізмів, у яких компенсаторно виникають і схуднення, і ожиріння. Якщо при першому варіанті переважають процеси „активно – гіперергічного” саморегулювання, то при ожирінні виявляються „пасивні” засоби самозахисту, коли ферментний дефіцит заміщається підвищенням ліпідної присутності в якості універсального засобу опору антигенної агресії.

Харчування повинне відповідати індивідуальним особливостям людини, характеру роботи (енергетичним витратам), кліматичним особливостям регіону проживання тощо.

Особливий науковий інтерес являє проблема національної кухні. В ній відображений історичний досвід народу, відібрані унікальні рецепти приготування страв, добір продуктів. У національній кухні був специфічний „лікарський набір” продуктів, що заміняли аптеку. Ліки – у тарілці на столі.

Одна із складних проблем харчування – це питання про сполучення білків, вуглеводів, жирів і вплив їх на кислотно – лужну рівновагу в організмі людини.

# Сексуальне здоров'я

Все, що біологічно, природно, те не підлягає моральному осуду. У питаннях сексуальних відносин повинно враховуватись питання любові: тільки вона надає право на фізичну близькість, і така близькість не підлягає моральному осуду. Проституція як вид фізичної близькості, в основі якої лежать розуміння економічного порядку, біологічна примха або моральна розбещеність, підлягає моральному осуду. Одержання оргазму – вищої біологічної винагороди, виробленого еволюцією живої природи, – природно і нормально в нашому житті. З 10 статевих актів приблизно один закінчується заплідненням (вагітністю). З цього починається нове життя. Аборт – це вбивство, що може бути виправдано тільки станом здоров'я жінки (фізичного чи психічного) або якщо вагітність викликана актом насильства. Дитина повинна бути бажаною – це запорука її фізичного і психічного здоров'я. Кожна вагітна жінка повинна знати, що навіть думка про небажаність вагітності відбивається негативно на плід. Якомога раніше мати і батько повинні почати розмовляти з майбутньою своєю дитиною, співати йому пісеньки і навіть дати можливість слухати спокійну і мелодійну музику.

Гарним порадником з ембріональної психології може слугувати книга французького педагога Андре Бертина „Виховання в утробі матері, або розповідь про упущені можливості”.

Маленький ембріон, без сумніву, здатний реагувати на внутрішні зміни і по-своєму сприймати усе, що відбувається в зовнішньому світі.

Можна сформулювати десять принципів пренатальної педагогіки. Ці заповіді такі:

***Перша –*** не чекайте години фізичної появи дитини на світ. Вона вже є, вона росте, дихає, у неї є маленьке серце, мозок, вона ваша, любіть її, бережіть, будьте її заступником, говоріть про це вашій дитині.

***Друга –*** не шкодуйте часу на спілкування з вашим маленьким другом, розмовляйте з ним, частіше погладжуйте животик мами дитини, і що дивно – тільки народившись, почувши голос батька, дитина починає посміхатися, приємно гримасувати, вона радіє цьому голосу.

***Третя*** – ставтеся з ніжністю та увагою до своєї дружини, що готується стати матір'ю, тому що її тривоги, хвилювання, образи можуть вплинути на фізичний і психічний стан здоров'я дитини.

***Четверта –*** тіло матері – це перший човен життя, перша колиска, де закладається нове життя, де вже починають формуватися задатки майбутньої людини; відгородіть дитину від горя й образ – їх вистачить ще в її житті і після народження.

***П'ята*** – жінка повинна відмовитися від шкідливих звичок, виключити цигарки, спритні напої, гостру їжу з раціону, тому що харчування закладає матеріальну основу здоров'я майбутньої дитини.

***Шоста*** – майбутня мати повинна по можливості уникати стресів, надмірного хвилювання, не давати волі негативним емоціям, і навіть вилучити зі свого життя цього періоду всі страхи, ревнощі, злість, гнів; все це наносить непоправну шкоду дитині і його психіці, що формується; всі повинні охороняти психічний спокій матері і її майбутньої дитини; майбутня мама повинна собі говорити: у мене немає щиросердечних болів, є тільки щиросердечна радість.

***Сьома*** – батько і мати люблять своє майбутнє дитя, тому що ця любов – могутній чинник захисту здоров'я дитини, здатний прикрити плід від шкідливих впливів навіть у дуже важких ситуаціях.

***Восьма*** – будемо пам'ятати про те, що музика, спів поезія, мистецтво, живопис оптимістичного і радісного змісту, яскравих кольорів веселки, радісних облич людей, гумор, сміх, веселі розповіді, спілкування з природою, рослинами і птахами, улюбленим собакою чи кішкою тощо – все це дарує матері радість спілкування з живим, почуття внутрішньої волі, що впливають по мовних, енергетичних і інформаційних каналах на плід матері, заряджають його речовиною, енергією та інформацією, приносять йому відчуття спокою, комфорту і радості.

***Дев'ята*** – досвід багатьох поколінь показав, хоча сучасна наука ще не знає всіх механізмів, як це відбувається, що якщо мати думає про ті якості, котрі вона хотіла б бачити в дитині, направляє думки на такі людські риси характеру, як доброта, краса, чесність, чемність, працьовитість, якщо мама як би сама собі розповідає мудрі народні казки, билини (от чи знають їх молоді мами), то плід сприймає інформацію своїми клітинами і записує її на все життя, своїм духовним світом мати (їй допомагає й батько!) створює духовний світ майбутньої дитини.

***Десята*** – розмовляйте щодня зі своєю майбутньою дитиною про все, що відбувається навколо вас, давайте оцінку, вселяйте надію на неминучу перемогу добра над злом – і мама з батьком можуть бути майже напевне переконані, що в них народиться здорова, розумна, спокійна, сильна, витривала, любляча батьків дитина.

# Здоров'я як мудрість і міра життя

Великий Гіппократ говорив: „Ніхто не повинний переступати міри: мудрість життя – знати в усьому міру”. Виховання в молоді почуття міри в усьому – це просте на перший погляд завдання є одночасно сама складна проблема лікарської і соціальної педагогіки.

Людину гублять будь-які надлишки – обжерливість, перевтома на роботі, статева нестримність, застосування у великих дозах збуджуючих засобів.

Відомо, що коні живуть ЗО років, ворон – 100, окремі види щук і крокодилів – 300 років. А, в Новій Зеландії в гніздах буревісника ящірка туатара живе 400 років. Дерева живуть довше: секвої – дві тисячі років; смоківниці, що ростуть у Гефсіманському саду в Єрусалимі, біля трьох тисяч років, баобаби на острові Тенериф – п'ять тисячоліть (на цьому баобабі одночасно можна побачити і листя, що розпускається, і квіти, і плоди).

Чи насправді, що „цар природи” – людина помирає так рано?

Люди можуть і повинні жити довше! Як недавно повідомлялось у пресі, в Ірані, в селі Келючи проживав Сеїд-Алі. Йому було 195 років, а він ще працював без окулярів. В цей же час, в Болівії жила Макаранже, працездатна у свої 203 роки.

Відомі й інші разючі приклади. Француз П'єр Дефурнель одружився в 120 років. Він мав трьох синів, народжених в різних століттях – у XVII, XVIII, XIX. Джон і Сара Ровель із села Страдова (Угорщина) померли в 1925 році, коли йому було 172 роки, а їй – 164. їхнім синам на той час виповнилось 116 років, 95-літня туркеня Фатіма Єдиргер у 1964 році народила двійню від 127-річного чоловіка. Західну (більш високу) вершину Ельбрусу вперше скорив болгарський горець Ахія Соттаєв, коли йому було 86 років, а всього він прожив 130.

Говорять, що справжній вік людини визначає не метрика чи паспортний вік, біологічний і стан його кровоносних судин. Можна постаріти і в тридцять років і бути цілком працездатним у сто. Через найтонші стінки кровоносних судин постійно йде обмін речовин: в одну сторону – необхідні для тканин кисень, білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінеральні солі, в іншу – виводяться шкідливі речовини, продукти розпаду, що утворюються внаслідок біохімічних реакцій. Якщо судини еластичні, людині,зносу” немає, якщо судини крихкі, що є наслідком погіршення їх функціональної діяльності, відкладення на їхніх стінках атеросклеротичних бляшок – шансів на довголіття мало.

Які ж є в людини вороги, що так негативно впливають на стан судинної системи?

***Перший ворог*** – ***тютюн.*** В лікарсько – педагогічній практиці зустрічається чимало людей, що на поради лікаря кинути палити говорять: „Не можу!” Коли ж в них розвивається інфаркт міокарда або з'являються ознаки раку легенів – вони кидають палити (на жаль, нерідко вже надто пізно!). Виходить, могли! Наукові дослідження свідчать, що 70,0 % курців легко можуть кинути палити, тому що в них немає істинної потреби в тютюні. Лише 5,0-10,0 % з них потребують допомоги лікаря.

Якщо випалити в день 20 цигарок, то скорочується життя на 5 годин. В середньому інтенсивний курець не доживає до середньої тривалості 10-15 років. Це статично вірогідні дані

***Другий ворог*** – ***алкоголь.*** Вживання алкоголю в малих дозах сприяє розширенню судин. Після третьої чарки, настає парадоксальна реакція: судини вже не розширюються, а навпаки – різко звужуються.

Друга небезпека алкоголю в тому, що він виводиться із організму через легені, а під його впливом легені працюють гірше звичайного: порушується газообмін – в організмі накопичується зайва вуглекислота і відчувається нестача кисню. Все це знесилює організм, що призводить до порушення його функціональної діяльності, часто – туберкульозу.

Третя небезпека – мабуть, сама підступна – у звиканні до алкоголю. Дози зростають, а життя скорочується.

Непомітно змінюється життєва позиція людини – те, що ми називаємо готовністю до визначеної діяльності, відповідно до визначених умов, потребою і ситуацією. Це відбувається тому, що під впливом алкоголю змінюється відношення людини до суспільства, до близького оточення, самого себе. Суть цих змін – споживчий підхід до життя.

Прямий економічний збиток від пияцтва й алкоголізму величезний.

Пияцтво знижує продуктивність суспільної праці. Збиток наносять народному господарству такі наслідки пияцтва, як зниження і втрата професійної придатності, брак і поломка машин і механізмів, витрати на профілактику і лікування алкоголізму, прогули і хвороби, передчасна смерть хворих алкоголізмом (статистично встановлено, що в середньому алкоголіки живуть на 12-15 років менше непитущих), автодорожні катастрофи, карні злочини.

***Ворог третій – емоційні перевантаження.*** Іноді емоційний струс може виявитись сильніше будь-якого іншого чинника. – Чому ти, донечка, не пішла сьогодні в школу? – А ти, папа, учора пропив моє пальто.

Цей діалог викликав найсильніший душевний біль (стрес!), – і знаменитий артист С., назавжди покінчивши із запоєм, повернувся на сцену. Він зіграв ще не одну роль і в кіно, і в театрі.

„Злість – зброя безсилля”. „Природа наділила отрутою тих, хто плазує. Сильним він ні до чого” , – писав А. Міцкевич. „Нічого не починайте в гніві, – говорив І. Гауг. – Дурний, хто під час бурі сідає на корабель”.

# Стреси, здоров'я і любов

Стреси, стреси, стреси... Про них багато пишуть, багато говорять. Уміння вийти зі стресу (явного або прихованого) володіють далеко не всі люди. Більшості потрібна допомога лікаря.

Величезний спектр людських емоцій пов'язаний із статевими потребами (потягами) людини. Невизначений статевий потяг („томління плоті”) може прийняти форму потягу до конкретного індивіда. Такий визначений потяг властивий і тваринам. У людини ж в процесі спільного розвитку на основі статевого потягу виникає любов, що Дж. Б. Шоу визначив як „дивовижне перебільшення розходжень між однією людиною і всіма іншими”. Це саме загадкове і багатогранне почуття, яке відрізняється тривалістю, всеосяжним впливом на поведінку і тісний зв'язок з іншими почуттями: любов збуджує широкий спектр переживань – від блаженства і захоплення до горя, приниження, ревнощів, розпачу і ненависті (нерозділена або обманута любов).

Любов називають самим примхливим почуттям. Тут немає абсолютних правил; зв'язок любові з іншими проявами душевного життя складний і важко вловимий. Тому спроба втручання в чужі любовні стосунки найчастіше безглузді і марні.

Почуття любові не застигає, а з часом змінюється, приходять „етапи розвитку”: любов – пристрасть в ході спільного життя перетворюється в любов – прихильність. Почуття стає поступово не настільки бурхливим, але більш глибоким, тісніше зв'язується з іншими елементами щиросердечного життя. 1 трапляється, що любов – прихильність до однієї людини зживається з зародженою любов'ю – пристрастю до іншої. Це може призвести до болісного внутрішнього розладу і драматичних зіткнень.

***Кодекс здоров'я***

Спробуємо сформулювати узагальнений кодекс здоров'я і шість порад найдавніших мудреців, як зберегти психічний тонус життя.

***Пам'ятай!***

* – Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо!
* – Здоров'я – не тільки фізична сила, але й душевне милосердя.
* – Здоров'я потрібно не тільки тобі, але й людям, яким ти зобов'язаний допомагати і захищати.
* – Здоров'я це твоя здатність задовольняти в розумних межах наші потреби.
* – Здорова людина – їй потрібен не тільки хліб, але і духовна їжа: не хлібом єдиним живе людина.
* – Здоров'я – це фізична і гігієнічна культура нашого тіла: немає нічого гарнішого людського тіла.
* – Здоров'я – це душевна культура людини: доброта, надія, віра і любов до тих, хто тебе оточує.
* – Здоров'я – соціальна культура людини, культура людських стосунків.
* – Здоров'я – це любов і повага до людини: стався до іншого так, як би ти хотів, щоб ставились до тебе.
* – Здоров'я – це любов і дбайливе ставлення до природи: природа – не брат і не сестра, а батько і мати людства.
* – Здоров'я – це стиль і спосіб твого життя – джерело здоров'я І джерело всіх бід, все залежить від тебе і твого способу життя.
* -Хочеш бути здоровим – подружися з фізичною культурою, чистим повітрям і здоровою їжею: користуйся всім, але нічим не зловживай.

***Пам'ятай!***

* 1. Сонце – нам друг і всі ми діти Сонця, але з його променями – не жартуй: загорання не повинне стати згоранням на сонці.
* 2. Ходи періодично босоніж по землі – земля дає нам силу і відводить з тіла зайву електрику.
* 3. Учись правильно дихати – спокійно, не глибоко і рівномірно.
* 4. Бігти можна від інфаркту і до інфаркту: помірний біг цілющий, надмірний – може призвести до хвороби.
* 5. Працюй розмірено, спокійно, без ривків і надмірностей: праця повинна бути в радість, тоді вона буде продуктивною і цілющою.
* 6. Родина – наша опора і наше щастя: роби в родині все так, щоб кожен член родини почував потребу і залежність один від одного.
* 7. Вироби стиль і режим свого життя: ти повинний його дотримуватись протягом всього життя.

***Пам'ятай!***

* 1. Людство (і ти сам) нічого не втратить, якщо воно розлучиться із цигаркою та чаркою.
* 2. Будь уважним і милосердним до дітей і старих: якщо можеш – допоможи і не проходь повз чуже горе.
* 3. Люби нашу Землю – матір і годувальницю, дбайливо стався до неї і до всього живого, чому вона дала життя. Хочеш жити – люби життя.
* 4. Людина буде все далі і далі проникати в Космос, але колиска наша – Земля, і д ля неї ми завжди будемо повертатися.
* 5. Ми – люди однієї долі, і всі повинні боротися за Мир і Сонце на Землі: без Миру не буде ні життя, ні здоров'я.
* 6. Здоров'я – наш капітал: його можна збільшувати, його можна і втратити – хочеш бути здоровим – будь ним!
* 7. Стресів у життя не уникай, але не шукай собі зайвих стресів: стреси можуть зміцнювати і тренувати, можуть – ослаблювати.
* 8. Якщо хочеш бути хворим – захворій здоров'ям, повір у великі цілющі сили нашого тіла і нашої душі – свою конституцію.
* 9. Краса зміцнює тіло і дух, все потворне їх руйнує.
* 10. Кращий лікар твого здоров'я – ти сам, але цінуй і виконуй поради лікаря, будь до них уважним.
* 11. Не рахуй дні, проведені в лікарні, а рахуй дні, проведені на природі.

Якщо говорити про психічне здоров'я особистості, то можна запропонувати шість мудрих порад, перевірених досвідом, життям багатьох поколінь.

***Порада перша.*** Умійте на годину відвернутися від турбот і навіть неприємностей.

***Порада друга.*** Гнів – поганий порадник і негідний метод в роботі, навчанні і стосунках між людьми.

***Порада третя.*** Майте мужність уступати, якщо ви не праві.

***Порада четверта.*** Будьте вимогливі перш за все до себе.

***Порада п'ята.*** Ми – люди, а не боги і не надлюдини!

***Порада шоста***  Не носіть в собі своє горе і не збирайте неприємності.

### Аксіоми здоров'я: валеологія радості і сміху, щастя, віри, надії і любові

Людина – храм здоров'я, любові і краси. Якщо хочеш прожити щасливо, створи його в собі з тіла і душі. Це і просто, і складно! Але якщо дуже захотіти, то це вийде. Треба запам'ятати 10 аксіом здоров'я:

* • Бажай собі і всім людям Добра, Краси, Здоров'я. Нехай Віра, Надія і Любов допоможе в цьому.
* • Люби батька і матір. Радій своєму життю і життю своїх рідних, близьких і друзів.
* • В усьому знай міру: в праці, відпочинку, харчуванні, любові. Здоров'я – це мудрість міри у всьому!
* • Допоможи собі і своїм близьким відмовитися від горілки і тютюну – вони гублять тіло і душу. Звільни мозок від психічних отрут: зла, заздрості. Жадібності, обжерливості.
* • Завжди починай із себе, переробляй себе, а не інших. Покажи приклад, як треба жити – і за тобою піде багато хто.
* • Май мужність визнати свої помилки, вилікуйся сам від своїх тілесних і духовних звичок. Що скорочують наші дні.
* • Збагачуй Розум, зміцнюй Характер, Волю. Терпіння і воля – творча сила нашого здоров'я.
* • Навчися стримувати свої емоції, пристрасть, гнів. Не хизуйся знаннями, пишайся умінням і волею. Говори собі постійно: я можу, я хочу, я мушу жити по – людськи.
* • Пам'ятай слова Ісуса Христа: „Радуйся, чадо: віра твоя – врятувала тебе!”
* • Форма Істини, Добра і Краси нашого життя – це мій Ідеал.

**Психовалеологія**

**Поради на кожен день**

* • Вставай з гарним настроєм: не суптеся і не бурчіть.
* • Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не звалювати на неї всі турботи щодо приготування сніданку – адже попереду у неї важкий день.
* • Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними. Не тікайте, ляснувши дверима.
* • Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулась важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини на весь день з важким почуттям – постарайтеся помиритися. Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити і, не з'ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитись, як справи. Цілком можливо, що до моменту повернення додому сварка ліквідується.
* • Спробуйте розподілити обов'язки під час приготування вечері.
* • Якщо трапезу приготували не ви, не забудьте подякувати і похвалити, навіть якщо ви чимось незадоволені.
* • Не забудьте не тільки розповісти про ваші справи, а й розпитати інших членів родини, про їхні справи.
* • Якщо ви читаєте газету чи журнал, потрібно розповісти іншим членам родини про саме цікаве.
* • Буває так, що думки членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться. У такому випадку необхідний компроміс. Якщо вас дуже цікавить визначена програма, наведіть свої доводи попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Прислухайтесь до їхніх доводів.
* • Якщо ранком вам потрібно рано вставати, подумайте, чи не можна полегшити приготування їжі. (Наприклад, можна напередодні приготувати чай у термосі, бутерброди, зварити кашу, а вранці розігріти).
* • Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо всі довго зберігаючі продукти купувати не тоді, коли закінчився останній шматочок цукру, а набагато раніше.
* • Спробуйте заздалегідь спланувати свій час і занотуйте список справ, які обов'язково потрібно зробити. Може бути, що удасться всю домашню роботу переробити за один вихідний день – тоді другий буде вільний для прогулянок, відвідування гостей, занять любимою справою.
* • Вихідні дні дають можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства і виявити щось нове – страву, якось прикрасити квартиру, зробити подарунки.
* • Заняття з дітьми – прекрасний відпочинок. Спробуйте що- небудь разом змайструвати, пошити, сплести, допомогти дитині намалювати. Відвідати в кінотеатр, парк тощо – це поліпшить ваші стосунки із сином, дочкою, онуками.
* • Спробуйте стати визнаним у колі родини фахівцем у якій- небудь галузі домашнього господарства, знайдіть собі справу по душі – і ви відчуєте радість самовираження, побачите, що домашні пишаються вашими успіхами.
* • Шлюб не повинен бути причиною розриву родинних і дружніх стосунків, що склалися у кожного з вас раніше.
* • Якщо ваша дружина цілий день сидить вдома і доглядає за дитиною – влаштовуйте їй час від часу „вихідний день”, щоб вона змогла відпочити від турбот, зустрітися з подругами.
* • Не забудьте, що вміння робити подарунки дуже важливе, і по святах, і без усякого приводу. Подарунки не обов'язково повинні бути дорогими – головне, щоб вони були обрані з любов'ю й вмінням. Спробуйте вгадати, що хотілося б одержати вашому чоловікові (дружині), дитині. Не залишайте придбання подарунка на останній день. І, звичайно, даруйте квіти!
* • Велику увагу треба приділяти своєму зовнішньому вигляду і домашньому одягу.
* • Намагайтеся не показувати близьким свій поганий настрій.
* • Якщо у суперечці ви були неправі, не бійтеся попросити вибачення і визнати свою помилку.
* • Намагайтеся Якнайменше ображатися по дріб'язках.
* • Якщо ви бачите, що ваш чоловік (дружина) прагне до примирення, підіть назустріч!
* • Не соромтеся хвалити один одного і пишайтеся один одним.
* • Якщо у кого-небудь із близьких неприємності на роботі, докладіть всіх зусиль, щоб підбадьорити і допомогти, а не дорікати.
* • У кожного з нас час від часу буває поганий настрій. Буде набагато краще. Якщо ви самі попередити про свій поганий настрій близьких, причому можна навіть докладно і не пояснювати, у чому річ: просто попросіть дати вам трохи відпочити.
* • Буде дуже добре, якщо ви виключите із вжитку категоричні вказівки як то: „Я хочу...”, „Зроби...”, „Подай...”, замінивши їх більш м'якими. І завжди – у сполученні з „Будь ласка”.

**Спокуса і валеологія покаяння**

***Спокуса*** – це вибір між добром і злом. ***Покаяння*** – це оцінка добра і зла.

***Спокута –***це шлях до добра і відрив від зла, зміна життєвих віх.

Проблема спокус – це велика психологічна і філософська, релігійна і медична проблема. Можна було б дати таке визначення спокуси: спокуса – це сам іспит людини, її тілесних або духовних, особистих або соціальних установок на оптимальне задоволення. Людина прагне до задоволення, але часто не досягає його. Спокуса завжди ґрунтується на базовому явищі – систему людських потреб і пов'язана з аномальним засобом задоволення потреб (жадібним або навіть неприпустимим); спокуса позначає безкрай якої-небудь потреби, тобто ситуації, коли людина „впала у спокусу”. І тим самим позбавила себе вільного вибору. Спокушена (або що спокушається) людина завжди невільна, вона залежить „від чогось” або „від когось”, скажімо, від цигарки, від наркотиків, від примхливої красуні тощо.

Об'єктами спокуси виступають або тілесні потреби й інстинкти, або духовні потреби й інтереси. Про тілесні спокуси загалом уже було сказано, і ми переходимо до спокус духовних. Об'єктом спокуси є істина. І тут можна запропонувати наступну систему визначень:

* • Наука – спокуса істини розумом.
* • Політика – спокуса істини владою.
* • Право – спокуса істини законом.
* • Мораль – спокуса істини справедливістю.
* • Мистецтво – спокуса істини почуттями.
* • Філософія – спокуса істини мудрістю.
* • Релігія – спокуса істини вірою.

Людина може стати „рабом інстинкту" або „рабом ідеї" (істини). 1 хоча це різне рабство, але завжди – це залежність, неволя, іноді навіть хвороба. Здоров'я – це воля від рабства тілесних і духовних звичок (залежностей). Людина залежить (і навіть „згорає" ) від звичок шлунку, статевих примх („синдром Казанови”), від цигарки, чарки, духовних самокатувань розуму, влади (владолюбство – найстрашніша і майже невиліковна хвороба чистолюбства), закону, справедливості, почуттів (емоцій), Мудрості, Віри, від каяття сумління.

Для віруючих християн є Бог і ангел Люципер – „Ангел, що бореться з Богом”. В цьому, на їхню думку, містяться всі трагедії людської історії, трагедії світобудови: заздрість губить світ. Навіть геній божеволіє, якщо вражається заздрістю. Огляньтесь навколо себе, і ви не помилитесь, якщо скажете: істинно так – люцифери живуть серед нас.

# Спокуса: тютюнопаління та здоров'я

Про шкоду паління сказано багато, але проблема профілактики паління залишається актуальною. Річ в тім, що причиною виникнення багатьох хронічних інфекційних захворювань є паління. Наприклад, поява в населення злоякісних новоутворень у 30,0 ***%***випадків обумовлено палінням. На думку лікарів, тільки шляхом викорінювання паління можна запобігти 15,0-20,0 ***%*** усіх смертей від злоякісних пухлин у світі.

Негативні впливи паління на організм людини пов'язані з тим, що в тютюновому димі міститься більше 50 хімічних речовин, небезпечних для здоров'я людини. Найбільш шкідливими для організму людини вважаються: бензопірен, нікотин, окис вуглецю (чадний газ), радіоактивний полоній – 210, а також висока температура тютюнового диму. Хоча дим від однієї сигарети містить ці речовини в невеликій концентрації, варто пам'ятати, що за добу курцем випалюється від 10 до 40 сигарет. А в рік це складає від 3500 до 14500 штук!

Крім того, у курців різко підвищується частота захворювань дихальних шляхів – кількість випадків смерті від цих хвороб серед курців у 5 разів більш, ніж серед тих хто не палить.

Доведено, що сам курець поглинає лише 25,0 ***%*** шкідливих речовин, що утримуються в сигареті, 5,0 % залишається у недопалку, 20,0 ***%*** згорає, а 50,0***%*** попадає в повітря. Ось чому в кімнаті або машині люди, які не палять, вдихають смолисті речовини, нікотин, чадний газ так само, як і самі курці. Таким чином, дим, що вдихається курцями, впливає і на організм тих, хто не палить, але знаходиться поруч.

Отрути тютюнового диму особливо шкідливі маленьким дітям, підліткам. Зростаючий організм набагато чутливі ший до тютюнового диму, ніж організм дорослих. У напаленій кімнаті діти погано сплять, стають неспокійними, примхливими, втрачають апетит.

Чадний газ, що надходить до легенів, легко з'єднується з гемоглобіном крові, внаслідок чого кров менше насичується киснем, в результаті тканини організму гірше забезпечуються поживними речовинами.

Тютюновий дим затримує ультрафіолетові промені, необхідні для нормального розвитку дитини. Він подразнює слизову оболонку гортані, трахеї, бронхів, і тому батьки, які палять, частіше хворіють простудними захворюваннями.

Піл впливом вдихуваного тютюнового диму у жінок. Які годують маля, виробляється менше молока. Шкідливі речовини здатні затримуватись в молоці, що може позначитися на фізичному і розумовому розвитку дитини.

Таким чином, вплив паління на захворюваність і смертність очевидний: курці частіше хворіють на рак легенів та інших органів, страждають хворобами серцево-судинної системи, в тому числі інфарктом міокарда.

# Спокуса: алкоголь

Алкоголь загальнотоксичний, і в організмі немає такого органу або тканини, на функції яких він негативно не впливав би.

В першу чергу, алкоголь згубно діє на молоді клітини, такими в організмі людини є статеві. Це означає, що якщо в момент зачаття хоча б один із батьків був п'яний, то це може призвести до народження неповноцінної дитини. Такі діти часто відстають у психічному розвитку або страждають різними нервово – психічними хворобами.

Особливо небезпечний алкоголь для майбутньої дитини в перші дні вагітності жінки – це в багато разів збільшує імовірність народження дитини з наявністю різних каліцтв: недорозвинення рук, ніг, відсутність одного або декількох пальців, косоокість тощо. Іноді зустрічаються і більш важкі каліцтва, з якими діти не можуть довго жити. Наприклад, водянка голови (у дитини надто збільшена, немов надута, голова) або недорозвиненість головного мозку (коли голова неприродно мала).

Багато випадків, коли діти вживають алкоголь. У пияцтві й алкоголізмі дітей винні, як правило, дорослі Відповідальність за виховання тверезого способу життя в підростаючого покоління покладається на родину і школу.

Психіатр І. К. Янушевський, аналізуючи причини, під впливом яких діти і підлітки залучаються до спритного, прийшов до таких висновків: привчили батьки – 39,0 %, наслідували дорослих – 33,0 %, привчили старші товариші – 25,0 %, причини не встановлені – 3,0 %. За даними Є. С. Шпакової, перше вживання алкогольних напоїв школярами в 7,0 ***%*** випадків відбувається під впливом батьків або близьких родичів. Тим часом не знають про неприпустимість вживання дітьми алкогольних напоїв 56,0 ***%*** дорослого населення.

Люди, що вживають тривалий час спиртні напої, – хронічні алкоголіки – поступово втрачають інтерес до праці, вони швидко стомлюються і не можуть опановувати нове, а тому втрачають здатність до творчої діяльності. Крім того, різко звужується коло їхніх інтересів. Усі їхні помисли спрямовані тільки на задоволення своєї пристрасті до алкоголю. Інші інтереси і турботи відходять на задній план. Часто вони кидають родину, роботу, пропивають речі, опускаються фізично і морально.

Звертає на себе увагу високий рівень травматизму в питущих чоловіків. Відповідно до отриманих даних, з кожним третім таким чоловіком протягом року відбувається той чи інший нещасний випадок.

За статистикою, серед працездатного населення травми і нещасні випадки міцно займають друге (після серцево – судинних захворювань), а у віці до 30 років – перше місце.

Вживання і зловживання алкоголем прямо і побічно є однією з найголовніших причин смертності населення, особливо чоловіків працездатного віку. За даними ВООЗ, показник смертності серед осіб, що зловживають алкоголем, у 2-3 рази виший, ніж серед населення в цілому.

Питання для самостійної роботи.

* 1. Що таке валеологія?;
  2. Здоров’я як наукова проблема?;
  3. Рухова активність як головний чинник здоров’я молоді;
  4. Прорблеми здорового харчування?
  5. Сексуальний розвиток та культура сексуального спілкування;
  6. Духовне здоров’я, як нероздвльна частина здорового способу життя?;
  7. Шкідливість звичок тютюнопаління та алкоголю?