

ВАЛЕОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ



Здоровье—это то, что желает иметь каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. И

все это для себя может сделать каждый. Никто, кроме нас самих, не избавит нас от недугов, ни один, даже высококвалифицированный врач. Стоит изменить свой образ жизни и свершится чудо: мы будем чувствовать себя здоровыми.

Здоровье - это механизм адаптации жизненного потенциала, это расширение зон применения жизненных сил.

У каждого человека свои жизненные условия, свои особенности организма. Поэтому и здоровый образ жизни индивидуален. Неплохо было бы вести дневник своего здоровья, где будут зафиксированы показатели здоровья: рост, вес, пульс, оздоровительные мероприятия, помогающие улучшить состояние своего здоровья.

Первая преграда на пути к здоровью - наша психика. Нужно настроить себя на здоровье, хотеть быть здоровыми, помогать себе и другим людям.

Что влияет на здоровье?

Прежде всего - окружающая среда и деятельность. Окружающую среду можно условно разделить на следующие части: природу, рукотворный мир (созданный человеком), социальный мир (мир человеческих отношений).

Не каждый человек, а тем более ребенок, может правильно реагировать на изменения в окружающей среде, а тем более перестроить принципы проживания: как и что есть, как одеваться, как общаться. И здесь помощь окажет человек новой профессии — валеолог.

Валеология - наука о здоровье. Задача валеолога самому вести здоровый образ жизни, быть в этом примером для других, следить, чтобы

окружающая ребенка среда была оздоравливающей или хотя бы не вредной, консультировать по поводу целесообразности различных оздоровительных методов, поддерживать контакт с медиками. Валеологом может быть каждый воспитатель. В любой момент он может дать совет ребенку, научить его помогать своему организму.

Человек - саморегулирующаяся, самовоспроизводящаяся биокibernетическая система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности составляет 8 - 10-кратную степень надежности, которая всегда сильнее повреждающих факторов. Но большое количество вредных факторов может разрушить эту систему.

В последнее время врачи все чаще сталкиваются с новым заболеванием, которое назвали синдромом дисбаланса «человек - окружающая среда». Возникает оно от постоянной суеты, спешки, стрессов, избытка раздражителей, растущей физической и умственной нагрузки. То есть, мы заболеваем от того что живем «на износ».

По определению Всемирной организации здравоохранения, больным является не только тот, у которого имеются заболевания органов, но тот, кто не может гармонично приспособиться к среде, в которой живет. Симптомы болезни: резкие колебания настроения, снижение работоспособности, раздражительность, отсутствие стимулов и интереса к жизни, моментальная утомляемость, обостренная метеочувствительность. Если не предпринять мер, добавятся: нарушение кровообращения, пищеварения, головные боли, проблемы со сном, общая нервозность, повышенная восприимчивость к инфекциям. Чтобы не жить на износ, необходимо восполнять жизненные силы.



Подготовила: Е.С.Соболева, инструктор ФИЗО

