

19. Педагогика ненасилия — путь к здоровому образу жизни

*Прекрасное лекарство
От всех недугов, ран —
Природы Божье царство,
Здоровья океан!*

Л. Леонтьева

Педагогика ненасилия предусматривает, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

Народная мудрость гласит, что насильно мил не будешь. Природа снабдила от рождения организм человека способностью к саморегуляции и поддержанию жизни с большим запасом прочности, дальнейшая его жизнь будет зависеть от того, как он распорядится природным даром, а именно от его образа жизни.

Если принять условно уровень здоровья за 100 %, то 20 % зависит от наследственных факторов внешней среды, т.е. от экологии, 10 % — от здравоохранения, а 50 % здоровья зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Образ жизни — это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Под взаимоотношениями подразумевается сложный комплекс действий и переживаний, наличие полезных или вредных привычек.

К факторам внешней среды относятся:

– **физические** — атмосферное давление, электромагнитные и ионизирующие излучения, шум и вибрация, температура, относительная влажность воздуха, скорость движения воздуха и др.;

– **химические** — пищевые продукты, вода, ядовитые вещества: кислоты, щелочи, соли тяжелых металлов, ядохимикаты, минеральные удобрения, сильнодействующие ядовитые вещества, ксенобиотики, фотооксиданты и др.;

– **биотические** — ядовитые растения и грибы, микробы, вирусы, животные и др.

– **психологические** — воздействующие на эмоциональную сферу через органы чувств: зрение, слух, обоняние, осязание.

Образ жизни человека зависит от:

- пола, возраста, состояния здоровья;
- условий обитания — климат и погода, город, деревня;
- экологических условий — жилище, одежда, обувь, работа, отдых, питание;
- наличие полезных привычек — соблюдение правил личной и общественной гигиены, закаливание организма естественными силами природы, занятие физической культурой и спортом, посильным физическим трудом;
- отсутствие вредных привычек — табакокурение, употребление спиртных напитков, наркомания и токсикомания, гиподинамия, булимия и анорексия.

В основе формирования здорового образа жизни, как правило, лежат следующие мотивы:

- самосохранение — человек не совершает определенные действия, т.к. они угрожают его здоровью и жизни;
- подчинение правилам культуры и быта, чтобы быть равноправным членом общества, в котором живет;
- получение удовлетворения от самоусовершенствования
- ощущение здоровья приносит человеку радость, поэтому он делает все, испытать это чувство;
- возможность для социального самосовершенствования — здоровый человек сможет подняться на более высокую ступень общественной лестницы;
- сексуальная реализация — здоровье дает человеку возможность для сексуальной гармонии;
- достижение максимально возможной комфортности.

Данные мотивы могут изменяться в течение жизни человека.

По современным представлениям в понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

1. Положительные эмоции.

Эмоции — это отражение психических функций человека. И хотя эмоции (радость, печаль, страх, гнев) субъективны, они приводят к изменениям в организме, готовят его к определенному типу деятельности (например, к общению или драке). Отрицательные эмоции могут истощать человека физически

и создавать значительный эмоциональный стресс. Положительные эмоции необходимы и полезны. Они упрощают нашу жизнь, вносят в нее интерес и разнообразие.

2. Рациональное и сбалансированное питание.

Пища обеспечивает наш организм питательными веществами, которые требуются ему для выработки энергии, образования тканей и поддержания их жизнедеятельности. Пища состоит из молекул белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. В процессе пищеварения белки, жиры и углеводы расщепляются на свои составные единицы — мономеры, которые всасываются в кровь и лимфу, а оттуда расходуются на различные нужды организма.

Питание должно отвечать следующим требованиям:

- энергетическая ценность (калорийность) и химический состав должны быть адекватны интенсивности обменных процессов в организме, полу, возрасту, выполняемой работе, состоянию организма, времени года, климату и другим факторам;

- сбалансированность питания, т. е. оптимальное соотношение в рационе питания белков, жиров и углеводов. Наилучшим соотношением является 1:1:4 для взрослых и 1:1:6 для детей;

- режим питания — это количество пищи и время ее приема. Суточный рацион питания необходимо делить на 3–4 приема пищи.

Правила питания включают:

- учет энергетических затрат в организме — при высокой физической нагрузке (труде) организм потребляет 45 ккал/кг, при среднем и умственном труде — 35–40 ккал/кг, при легком труде — 30 ккал/кг;

- в зимний–весенний период наблюдается девитаминизация населения, что требует соответствующей коррекции в рационе питания;

- учет температуры пищи — она не должна быть холодной, т.к. оптимальная работа пищеварительных ферментов 37–38 °С, жиры не находятся в эмульгированном состоянии, уменьшен запах пищи, влияющий на выработку желудочного сока;

- тщательное пережевывание пищи — большие куски пищи долго не перевариваются, при этом дольше не наступает насы-

щение, также необходимо ротовое пищеварение, обусловленное ферментами слюны, иначе большая нагрузка ложится на поджелудочную железу;

- придавать значение учету региональности питания, национальным блюдам, который складывался исторически на протяжении многих веков, например, для белорусов трудно усвояемой пищей является баранина, а свинина и курятина легкоусвояемой;

- щадящий температурный режим в приготовлении пищи — растительные продукты лучше всего готовить на пару, на слабом огне, чтобы не разрушать в них витамины;

- не игнорировать сыродение, которое обеспечивает организм ферментами, аккумулирующими солнечную энергию, витаминами, микроэлементами. Сырными рекомендуется употреблять овощи и фрукты, семена, орехи, парное молоко, желток яйца.

3. Поддержание идеальной массы тела.

Избыточным весом называется всякий вес сверх идеального. Нормальная масса тела оценивается по индексу массы тела (ИМТ) и определяется по формуле: $ИМТ = M / P^2$, где M — реальная масса тела (кг), P — рост (м).

Если $ИМТ = 17 - 18,4$, то отмечается недостаток массы тела. $18,5 - 24,9$ — норма массы тела. $ИМТ = 25,0 - 29,9$ — избыточная масса тела, а $ИМТ = 35,0 - 39,9$ — ожирение второй степени, а 40 и более ожирение третьей степени.

Причины ожирения можно разделить на две категории:

- физиологическая реакция организма на пищу, определяемая особенностями метаболизма и генетического склада человека;

- влияние окружающей среды, включая действие социальных, психологических и культурных факторов.

Около половины населения имеют избыточную массу тела ($ИМТ = 25-30$), а 25 % из них — ту или иную степень ожирения. Ожирение относится к болезням цивилизации.

Ведущая причина ожирения:

- гипокинезия и гиподинамия;
- избыточное потребление рафинированных пищевых продуктов (хлебобулочные изделия высшего и первого сортов), картофель, т.е. продукты с высоким гликемическим индексом;

– нарушение основ рационального и сбалансированного питания и, как правило, переедание.

Заболевания, связанные с ожирением — сахарный диабет, сердечно-сосудистые болезни (артериальная гипертензия, атеросклероз, аритмия, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт), рак, комплекс неполноценности. Люди, страдающие ожирением, живут на 8–12 лет меньше своих сверстников.

Ведущими подходами успешной борьбы с лишним весом являются:

- необходимо сдвинуть энергетический баланс таким образом, чтобы приток энергии в организм стал меньше ее расхода;
- низкокалорийная диета и физические нагрузки;
- модификация поведения (изменить вредные привычки — исключить алкогольные напитки, дробное питание в малых дозах, т. е. 5–6 раз, ходьба пешком до 8 км в сутки, ограничить потребление жидкостей и поваренной соли, сахара).

4. Оптимальный двигательный режим.

Физические упражнения помогают людям сохранить молодость, отсрочить старость, улучшить свой внешний вид, избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие.

Кроме способности справляться с повседневной рутинной и добиваться высокой производительности труда, хорошая физическая форма предполагает также эффективную работу сердца, кровеносных сосудов, легких и мышц.

Человек, поставивший перед собой цель улучшить физическую форму, располагает большим выбором тренировочных программ. При выборе программы нужно учитывать возраст, здоровье и интересы человека, доступность тренажеров. Ходьба — безопасная и ритмичная форма активности с саморегулирующимся темпом, а также плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, аэробика и др. виды спорта.

5. Упорядоченные половые отношения.

Сексуальность — это совокупность элементов полового поведения, присущих каждому здоровому человеку. Формы же его

проявления зависят от социальных условий, воспитания, пола и возраста.

Сексуальная ориентация. Сексуальное влечение к людям противоположного пола получило название «гетеросексуализм», а влечение к представителям своего пола — «гомосексуализм». Ориентацию на представителей того и другого пола называют «бисексуализмом». Доказано, что 2 % населения рождаются с заложенной склонностью к таким отношениям и иные отношения просто немислимы для них.

К врожденному гомосексуализму ученые относят случаи, в основе которых лежат нейроэндокринные нарушения внутриутробного развития плода. Известно, что если плод мужского пола испытывает на 4–6 месяце внутриутробного развития недостаток мужских гормонов: андрогенов, то мальчик впоследствии будет иметь женоподобные черты и может обнаружить гомосексуальные склонности.

Для возникновения женского гомосексуализма (лесбиянства) решающим периодом является также 4–6 месяц внутриутробного развития, если плод женского пола подвергается повышенной концентрации как женских, так и мужских половых гормонов. Врожденная склонность к гомосексуализму не может быть наказуема, поэтому и была отменена соответствующая статья уголовного кодекса.

Другими причинами гомосексуализма могут быть: опухоль мозга, травмы черепа, наркомания, некоторые виды отравления, а также условно-рефлекторная теория развития гомосексуализма. Это неблагоприятная социальная среда в семье для ребенка:

– девочка, росшая при злом отце и доброй, но угнетенной матери испытывает страх и недоверие ко всему ко всему мужскому полу;

– мальчик, росший с жестокой и авторитарной матерью и добрым мягким отцом, начинает сторониться женщин и ищет тепло и сексуальную ласку во объятиях другого мужчины.

Правда, как вариант защитной реакции, в этом случае может развиваться комплекс Казановы — некое потребительское отношение ко всем женщинам, чтобы отыгаться за унижение от матери.

Отсутствие в пубертатном возрасте возможности общаться с лицами противоположного пола.

Сублимация — перевод сексуальной энергии на энергию творчества или другие виды деятельности. Сублимация очень важна в юношеском возрасте, в период гиперсексуальности, когда еще молодые люди не имеют постоянных сексуальных контактов. Поэтому в это время необходимы занятия спортом, учебой и творчеством. Сублимация способствует духовному и профессиональному росту. Период гиперсексуальности продолжается до 23 лет, затем у мужчин от 24 до 29 лет происходит период социальной стабильности. Пиковой точки мужская сексуальность достигает к 35–37 годам. Затем отмечается период довольно длительного снижения: интимная жизнь для мужчин несколько теряет свою значимость и сексуальная энергия вновь сублимируется, переходит в энергию деятельности. Что касается женщин, то для них наиболее творческое время — это период от 33 до 39 лет. Сексуальный подъем у женщин наблюдается от 42 до 45 лет, а у мужчин в период от 50 до 55 лет. Затем у мужчин наступают годы дискомфорта. После 60 лет мужчины успокаиваются.

Сексуальная зрелость — способность выбора партнера требует от человека понимания и ответственности. *Сексуально зрелый человек обладает следующими характеристиками:*

- максимально наслаждается сексуальной активностью и доставляет партнеру наслаждение, заботясь о его сексуальной удовлетворенности;
- делится своими переживаниями и сексуальными ощущениями с партнером и интересуется его потребностями и переживаниями;
- идет на компромисс ради удовлетворения потребностей партнера.

Человек, имеющий несколько половых партнеров рискует заразиться одним или несколькими венерическими заболеваниями. *Причины распространения венерических заболеваний:*

- раннее начало сексуальной деятельности;
- нежелание обращаться к врачу для получения лечения;
- широкое использование гормональных аппаратов и пренебрежение презервативами и химическими способами контрацепции.

Индивидуальная профилактика болезней, передающихся половым путем:

- ограничение числа сексуальных партнеров;
- избегать опасных половых контактов и партнеров с высоким риском инфицирования. Партнер с высоким риском — это тот, кто имеет, кроме вас, много сексуальных партнеров;
- иметь одного постоянного, но не отличающегося многогамностью;
- не спешите вступать, боясь быть отвергнутыми, в интимные отношения, старайтесь узнать своего избранника как можно лучше и его прошлое;
- использовать при любых видах полового акта презервативы, которые препятствуют распространению ВИЧ-инфекции, герпеса, гонореи, хламидиоза и др. заболеваний, передающихся половым путем.

6. Закаливание естественными силами природы.

Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека, а именно:

- закаленные люди, как правило, не простуживаются;
- повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции;
- успешно противостоит неблагоприятным факторам окружающей среды.

Принципы закаливания

Успешность и эффективность закаливания важна только при соблюдении основных принципов, которыми являются:

- постепенность — повышать силу и продолжительность процедуры нужно постепенно;
- систематичность — закаливание не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов;
- комплексность — закаливание будет эффективным, если используются солнце, воздух и вода;
- учет индивидуальных особенностей — при закаливании необходимо учитывать возраст, пол, состояние здоровья, местные климатические условия и привычные температурные режимы. Эти принципы закаливания справедливы и для взрослых и для детей.

7. Отказ от вредных пристрастий (табакокурение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков).

Во все времена люди были озабочены тем, как получить удовольствие. Разные способы являются эффективными, но только физические, чувственные и духовные разрешены законом:

— Химический способ (наркотики). Чтобы получить удовольствие с помощью наркотиков, не надо быть ни трудолюбивым, ни иметь воображения. Действие их происходит недолго, но их употребление столь просто, что многие люди, попробовав, начинают употреблять их снова и снова, игнорируя другие способы получения удовольствия.

— Физический способ (Физкультура, движение, спорт, танцы, путешествия, работа, объятия, прикосновения). Производит хорошее эмоциональное состояние. Однако физический способ требует работы и усилий, большинство людей ленивы и не используют этот способ.

— Чувственный и духовный способы (музыка, романтика, искусство, творческая работа, религия, медитация, дружба, любовь, чтение и др.)

Требуют времени, работы над собой, планирование и воображение. Любовь и творчество делают нашу жизнь осмысленной и яркой. В момент наслаждения, как показывают исследования ученых, в подкорковых структурах головного мозга выделяется вещество: медиатор удовольствия (эндоморфин или эндоэтанол). Следовательно, каждый человек способен вырабатывать свои собственные наркотически подобные вещества — внутренний морфин или внутренний алкоголь.

Злоупотребление алкоголем.

Развитие алкогольной и наркотической зависимости заключается в том, что после употребления алкогольных напитков в крови возрастает количество алкоголя. Следовательно, в системе внутренней регуляции организма прекращается выделение собственного эндоэтанола. При постоянном злоупотреблении алкоголем (3–6 лет), подкорковые структуры головного мозга перестают вырабатывать медиатор удовольствия. Поэтому если

не будет принят алкоголь, у человека вырабатывается синдром абстиненции, или патологической зависимости. Сильно болит голова, ломит мышцы, выворачивает суставы, человек становится угрюмым, неразговорчивым, недееспособным. Потребность опохмелиться — безусловный признак хронического алкоголизма. Идут патологические изменения личности алкоголики, т.е. ее деградация. Развивается поражение внутренних органов. Продолжительность жизни алкоголиков на 15–17 лет короче, чем людей непьющих.

Наркомания.

Патологическая зависимость от наркотиков развивается даже после разового введения некоторых препаратов. Очень быстро наступает полное психическое и физическое истощение. Наркотики вызывают зависимость, которая проявляется в виде депрессии, головной боли, угрюмости, дрожи в конечностях. Когда полностью прекращается выделение собственного эндоморфина, то это приводит к абстинентному синдрому, который наркоманы называют «ломкой», когда наркотик не поступает в организм в течение 10–12 часов. Тело наркомана превращается в одну сплошную рану, причиняющую ему нескончаемую боль. Редкий наркоман доживает до 30–35 лет. Причина смерти — передозировка наркотика, полное физическое истощение, самоубийство, острая сердечная недостаточность.

Табакокурение — общенародное зло. Исследования показывают, что 34,4 % людей старше 16 лет в Беларуси курят. Ведущими вредными компонентами табака являются: никотин, оксид углерода, табачный дёготь, изотоны полония и др. токсичные вещества.

Табакокурение является помехой:

- иметь стройную осанку и выглядеть моложе своих лет;
- обладать радиофоническим голосом, нормальными ораторскими качествами, иметь приятный цвет лица и зубов;
- иметь хорошую память и отлично учиться в школе, колледже, вузе;
- заниматься любимым делом: быть летчиком, оперным певцом, балериной, ставить спортивные рекорды, обладать высокой работоспособностью;

– быть полноценным мужем и женой, иметь здоровых детей, стать долгожителем с активной старостью.

Курение в течение 20–30 лет сокращает продолжительность жизни на 6–8 лет. Горящая сигарета — миниатюрный костер, медленно сжигающий жизнь курильщика и окружающих. Вместе с табачным дымом уплывают не только рубли, затраченные на сигареты, но и постепенно «выкуривается» самое драгоценное — здоровье.

Таким образом, путь к здоровому образу жизни лежит через способность к размышлению, самонаблюдению, самопознанию, осмыслению своих действий. Полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются, когда они осознаны, а не прививаются насильственным путем. Здоровый образ жизни требует от человека волевых усилий и осмысления поступков, прогнозирование последствий как для себя лично, так и для других людей, в том числе возможного потомства.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Какова оценка состояния здоровья и пути формирования здорового образа жизни?

2. В чем выражается взаимосвязь окружающей среды и здоровья человека?

3. Дайте характеристику основных составляющих здорового образа жизни.

4. Назовите основные социальные условия формирования здорового образа жизни.

5. Каковы основные признаки психического здоровья и в чем заключается профилактика стрессов и дистрессов?

6. Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.

7. Подготовьте краткие выступления по темам: «Физическая культура и здоровье», «Сексуальная культура и здоровье», «Закаливание организма естественными силами природы», «Личная гигиена и здоровье».