

Доклад на тему

"Здоровое поколение - здоровая нация"

Здоровое поколение - здоровая нация

Современная молодёжь в последние годы предоставлена сама себе. Здоровый образ жизни среди молодёжи, к большому сожалению, теряет свою популярность, а больше увлекаются вредными привычками.

Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют бесполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

Любое бесполезное действие, например, такое как выпивка, может вызвать склонность к алкоголизму и, в конце концов, перерасти в болезнь, если это действие будет повторяться из раза в раз и закрепится на подсознательном уровне как «приятное». В этом случае, закрепившись подсознательно, привычка может вызвать генетические изменения и перерасти в патологию. Зависимость формируется рядом последовательных уступок вредной склонности и, чтобы вернуться к здоровой жизни, необходим целый ряд таких же последовательных усилий в одолении вредной тяги, которые не могут быть осуществлены без усилия воли.

Привыкание к вредному происходит незаметно, при этом формируется тяга к привычному необдуманному действию. Болезненное пристрастие возникает, когда у человека нет психологической защиты от вредного влияния, когда вначале он считает вредную привычку «обычным» действием, из чего после нередко формируется ее «привлекательность». Такой человек считает вредную склонность само собой разумеющимся действием, вживается в образ греха, не представляя иногда, что есть люди, которые свободны от этого и не приемлют такого рода отношений с обществом. Ведь вредные привычки формируются под влиянием дурного общества и разлагающейся морали и нравственности.

Ни один младенец не имеет в себе вредных инстинктов, они ему навязываются плохим воспитанием и соответствующим дурно воспитанным обществом.

Иногда врачи утверждают, что на закрепление вредной привычки влияет наследственность. Конечно, важно, что ребенок видит с первых дней своей жизни, в какую семью или среду он попадает. Пример отца и матери, или старших в семье накладывает неизгладимое впечатление на молодое неокрепшее сознание. Но в этом случае речь идет о воспитании и его роли в становлении человека. И последующая взрослая сознательная жизнь может

круто изменить весь уклад такой семьи, когда самостоятельный ребенок уже осознано выбирает здоровый образ жизни.

В современном обществе модно не курить, не принимать спиртные напитки, наркотики, а заниматься спортом, т.к. большинство людей понимает, что здоровье дает возможность реализовать в дальнейшем самые смелые планы. Однако процент людей, подверженных влиянию вредных привычек, все же пока высок.

Только курит в мире в среднем около 50% мужчин и 25% женщин.

В России более 40% людей привыкают к никотину уже в 16-летнем возрасте. Курение является, можно сказать, вредной привычкой, принятой обществом.

Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание. Табак влияет и на течение беременности. Осложнения беременности: вагинальные кровотечения, нарушения кровообращения в зоне плаценты. Выше риск замедленного протекания родов, спонтанных аборт, преждевременных родов – 14% (недоношенные дети) или отслоения плаценты (мертвоорождение). Вредное воздействие никотина на плод обусловлено тем, что он уменьшает плацентарный кровоток и снижает поступление кислорода к тканям растущего организма. Замедление роста плода (уменьшенная длина и масса тела при рождении), повышенный риск врожденных аномалий, в 2,5 раза увеличена возможность внезапной смерти новорожденного. Возможные последствия на дальнейшее развитие ребенка: задержка умственного и физического развития ребенка, отклонения в поведении ребенка, повышенная предрасположенность к респираторным заболеваниям.

Способность никотина проникать через плаценту и переходить из крови матери в кровь плода дает право утверждать, что курящая мать еще до рождения своего ребенка отравляет его никотином. Отсюда самопроизвольные аборты, рождения мертвых детей, различные аномалии развития.

Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют бронхитом, чем их некурящие сверстницы. Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в нарушении менструаций. Употребление табака женщинами всегда считалось признаком дурного тона и осуждалось.

Право на материнство

За последние десятилетия потребление спиртных изделий приняло такие размеры, которые грозят не только настоящему, но и будущему человечеству. Наша страна в этом плане, к сожалению, не является исключением.

Уровень потребления алкоголя увеличивается из года в год.

По данным ЦСУ темпы роста потребления спиртного за последние 15 лет в три раза выше, чем за предыдущие четверть века.

Алкоголь резко изменяет психику и характер человека, часто толкая его на недозволенные поступки. При потреблении алкоголя в любом виде и в любых дозах происходит неизбежный и неотвратимый процесс разрушения личности, практически не контролируемый и не поддающийся воздействию, а степень этого разрушения нарастает в геометрической прогрессии к количеству и частоте потребления алкоголя.

В течение длительного времени потребление спиртных изделий было печальной привилегией мужчин. Пьющих женщин было в 10 — 20 раз меньше. Особым целомудрием в этом вопросе всегда отличалась русская женщина, для которой выпить глоток вина — было «стыд и грех». В последние десятилетия женщина всё активнее вовлекается в пьянство, а в некоторых странах число пьяниц среди прекрасного пола приближается к числу пьяниц-мужчин.

В нашей стране женщина держалась дольше, чем на Западе, но в последнее время русская женщина стремительно покатила в пьяное болото, создавая реальную угрозу будущему нашего народа.

Нашему народу грозит великая опасность, которая проникла в самое дорогое, в самое святое — недра матери!. В потреблении алкоголя русской женщиной патологическая наследственность найдёт неотвратимый путь как к физическому так и к нравственному вырождению русского народа. Весь ужас положения заключается в том, что потребление алкоголя сказывается на потомстве и приводит к деградации нации, к деградации человеческой расы.

Вредное влияние потребления алкоголя во время беременности на новорожденного известно на протяжении веков и упоминается еще в библейские времена: «Поняв, что ты забеременела и носишь сына, не пей вина и сильных напитков». В Древнем Карфагене и Спарте законы запрещали употребление алкоголя новобрачными, чтобы не допустить зачатия в состоянии опьянения и интоксикации.

Как алкоголь действует на плод.

При приеме беременной женщиной алкоголя, последний быстро проходит через плацентарный барьер и поступает к плоду. Когда мать пьет, пьет и ребенок. Ребенок подвергается действию алкоголя в большей степени и более длительное время, поскольку амниотическая жидкость является своеобразным резервуаром. Мозг и центральная нервная система еще не родившегося ребенка очень чувствительны и могут быть повреждены на любых сроках беременности. В отличие от матери, ребенок не в состоянии перерабатывать алкоголь со скоростью, характерной для взрослого, в результате, алкоголь задерживается в его организме на более длительный период времени. Количество потребляемого алкоголя, сроки беременности, метаболизм матери, генетический фон; все это обуславливает тяжесть повреждающего действия на младенца.

Алкоголь негативно влияет на развитие и функционирование мозговой ткани и других органов и систем, что отражается на образе мыслей, поведении, познавательных способностях и внешнем облике ребенка и взрослого. Поскольку развитие и формирование ребенка продолжается и после рождения, малыш может пострадать от алкоголя и при грудном вскармливании.

Влияние наркотиков на плод.

Было обнаружено, что даже однократное введение наркотиков значительно уменьшает количество вырабатываемых организмом половых гормонов. Правда, чувствительность женского организма к действию наркотических веществ значительно ниже, чем мужского.

Здоровье человека прямо оказывает влияние на продолжительность жизни. Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Лишь упорная и настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем, наслаждаться бесконечным здоровьем.

Вредные привычки, безусловно, ведут к утрате здоровья. Курение, алкоголизм, наркомания, лекарственная передозировка конфликтные ситуации, многочисленные переживания, стрессы оказывают пагубное влияние на здоровье человека любого возраста. Это сердечнососудистые, нервно-психические, болезни желудочно-кишечного тракта и др. Здоровый образ жизни долгожителей определяется следующими факторами:

- закаливание;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- двигательная активность;
- режим труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- здоровые сексуальные отношения;
- оптимальное сочетание работы и отдыха;
- поддержание в течении жизни выработанного и апробированного стиля жизни.

Выполнение перечисленных факторов положительного влияния на здоровье и долгожительство могут осуществляться при одном условии – личностное стремление и мотивация прожить дольше.

В настоящее время вести здоровой образ жизни- это престижно!!!

Уважаемые студенты! Пересмотрите свой образ жизни, задумайтесь над тем, какое будет в дальнейшем поколение. От этого зависит будущее Родины. Здоровое поколение- здоровая нация!!!

Литература: 1. «Профилактика вредных привычек» Матвеева Е.М. М: «Глобус», 2007 г. 2. <http://zadumaisia.ru/>