

ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПРАВО» НА ТЕМУ: «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

М».





Преподаватель:
Гафнер Елена Андреевна.
Работу выполнила:
студентка группы ПД-31
Воробьева Ирина

Введение .

В настоящее время все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни активно пропагандируется как в модных СМИ, так и в повседневной жизни каждого человека. Для взрослых людей, привыкших жить без оглядки на нормы здорового образа жизни, есть шанс выбрать либо свое здоровье и долголетие, либо ожирение и старость полную болезней. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни далеко не все следуют его нормам. Все это обусловило выбор темы "Здоровый образ жизни".

- Актуальность темы обусловлена тем, что в настоящее время, несмотря на оптимистичную, но имеющую мало общего с реальной действительностью статистику, стремительно растет как уровень заболеваемости среди молодежи, так и уровень смертности. Именно поэтому, необходимо внедрять культуру здорового образа жизни, начиная с дошкольного возраста. Только активная работа с дошкольниками, школьниками и их родителями позволит вырастить здоровое поколение способное жить в стремительно меняющемся мире.
- Человек рождается для того, чтобы прожить 150-200 лет, но не правильным образом жизни, неправильным питанием, вредными привычками, стрессами и т. д. неумолимо сокращает себе жизнь, доводя ее до 50-70 лет. Можно ли прожить здоровым, сохраняя ясность мысли, интерес к жизни до глубокой старости?
- Примеры долгожителей дают положительный ответ на этот вопрос. Как правило, все долгожители имеют добрый нрав, не передают, не злоупотребляют алкоголем и никотином, ведут активный образ жизни, занимаются физическим трудом.

- 
- Одним из обязательных условий крепкого здоровья является способность защитных сил организма противостоять неблагоприятным факторам (холоду, жаре, ветру, стрессу и т. д).
А достичь этого можно тренировкой своего организма, закаливанием.
- 

- **Здоровье** – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Психическое здоровье характеризуется развитием памяти, внимания и мышления, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств, оно зависит от состояния головного мозга. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- Понятие "здоровый образ жизни" однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.
- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.
 - Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни:

- "здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни".

Одной из основных проблем нарушения здорового образа жизни является употребление наркотических средств, курение и алкоголь. Одну из этих проблем мы и рассмотрим.



Алкоголизм

Алкоголизм — заболевание, разновидность токсикомании характеризующееся пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным-синдромом (похмельем), токсическим поражением органов, а также провалами памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.

- Алкоголиком может стать каждый. Однако исследования показали, что для детей алкоголиков риск обрести алкоголическую зависимость в 4-6 раз выше, чем для детей неалкоголиков.

Стадии алкоголизма

- 1) **Бытовое пьянство** может вести к алкоголизму: потому, что пьющий человек начинает обращаться к алкоголю ради облегчения стресса (“симптоматическое пьянство”), либо потому, что оно настолько сильно, что начальные стадии зависимости остаются не замеченными (“запущенное пьянство”).
- 2) **Ранний алкоголизм** отмечен появлением провалов в памяти. Алкоголизация подрастающего поколения большинством исследователей рассматривается как существенный индикатор неблагополучия микро социальной среды. Этим и определяется постоянный интерес к изучению проблемы распространенности и характера ранней алкоголизации.

К ранней алкоголизации относится знакомство с опьяняющими дозами алкоголя в возрасте до 16 лет. О раннем (подростковом) алкоголизме следует говорить при появлении его первых признаков в возрасте до 18 лет..

Мальчики чаще девочек употребляют основные виды спиртных напитков, причем с возрастанием их крепости эта разница становится существенной. Среди городских школьников распространено потребление преимущественно слабых алкогольных напитков – пива, вина, учащиеся же сельских школ более знакомы со вкусами крепких спиртных напитков. В 20-20-е годы можно было встретить достаточно широкое употребление школьниками самогона: в 1,0 – 32,0%, у мальчиков и 0,9-12% у девочек. С возрастом увеличивалась частота употребления водки.

3) **Базовый алкоголизм** – пьющий не может остановиться, пока не достигает стадии отравления. Он подбадривает себя самооправданиями и напыщенными обещаниями, но все его обещания и намерения остаются не исполненными. Он начинает избегать семьи и друзей и пренебрегать едой, былыми интересами, работой и деньгами. Наступает физическое ухудшение здоровья. Уменьшается стойкость к алкоголю.

4) **Хронический алкоголизм** характеризуется дальнейшим моральным упадком, иррациональным мышлением, смутными страхами, фантазиями и психопатическим поведением. Физический ущерб нарастает. У пьющего уже не остается алиби, и он больше не может предпринимать шагов к выходу из сложившейся ситуации. Этой стадии человек может достигнуть за 5-25 лет.

· **Излечение** обычно проводится по специальным программам для алкоголиков. Психологически в алкоголике возрождается желание получить помощь, и он начинает мыслить более рационально. В идеале в нем развиваются также надежда, моральная ответственность, внешние интересы, самоуважение и удовлетворенность воздержанием от алкоголя.

5) **Конечная стадия алкоголизма** наступает, если алкоголик отказывается от лечения или срывается вновь после лечения. Необратимые психические и физические нарушения обычно заканчиваются смертью.

- **Умеренное потребление** алкоголя не вредит здоровью. Статистика показывает, что потребление умеренного количества спирта может оказывать благотворный эффект на сердце и, возможно, удлиняет жизнь. Однако алкоголь воздействует на мозг.
- **Избыточное потребление** алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе; в долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексы с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля. Хотя устойчивость к алкоголю у мужчин выше, чем у женщин, мужчины-алкоголики подвержены большему риску поражения печени. Развития многих форм рака и нарушений иммунной системы

Алкоголь в организме

Примерно 20% любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80% - в кишечнике. Затем спирт разносится кровью по всему телу. Печень разрушает (окисляет) спирт с почти постоянной скоростью: обычно примерно 0,5 литра пива или 0,3 литра виски в час. В итоге этот процесс охватывает примерно 90% алкоголя, образуя в качестве конечных продуктов углекислый газ и воду. Оставшиеся 10% выводятся через легкие с потом. Алкоголь в организме оказывает четыре основных эффекта.

- 1. Он обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ).
- 2. Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность.
- 3. Он стимулирует производство мочи. При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются.
- 4. Он временно выводит из строя печень. После большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается спустя несколько дней.

Уровень алкоголя в крови

- Воздействие алкоголя на поведение зависит от количества спирта, достигшего через кровь мозга. Этот "уровень алкоголя в крови" определяется еще несколькими факторами, кроме количества выпитого.
- · Размер печени определяет скорость окисления и выведения алкоголя.
- · Масса самого человека определяет количество крови в организме, поскольку объем крови пропорционален ей. Чем крупнее человек, тем сильнее кровь разбавляет потребленный алкоголь и тем больше его нужно, чтобы оказать тот же эффект.
- · Важны также скорость и манера потребления алкоголя. Чем медленнее человек пьет определенное количество алкоголя, тем слабее его воздействие.
- · Потребление алкоголя натощак оказывает более сильный и скорый эффект, чем потребление во время или после еды. Еда действует как буфер при поглощении.

Алкоголь и вождение

- Поведенческие эффекты алкоголя делают пьянство за рулем очень опасным как для водителя, так и для других людей. Тесты показывают, что с присутствием алкоголя в крови повышаются ошибки в суждениях и самоконтроле. Во многих странах установлены пределы уровня алкоголя в крови для водителей.

**ПЬЯНСТВО ЗА РУЛЕМ УБИВАЕТ.
РАНО ИЛИ ПОЗДНО. ВСЕГДА.**



"Не пейте за рулем"

Как мы пьянеем

- При употреблении алкоголя передача импульсов в нервной системе замедляется. Первыми поражаются высшие уровни мозга – запреты, волнение и беспокойство исчезают, уступая место ощущению удовольствия и эйфории. По мере поражения низших уровней мозга ухудшаются координация движений, зрение и речь. Мелкие кровеносные сосуды кожи расширяются. Излучается тепло и человеку становится жарко. Это означает, что кровь отклонилась от внутренних органов тела, где кровеносные сосуды уже сузились под воздействием алкоголя на нервную систему. Поэтому одновременно падает температура внутренних органов. Возможное усиление сексуального желания связано с подавлением обычных запретов. По мере повышения уровня алкоголя в крови физическая половая способность все более ухудшается. В конце концов отравляющее воздействие алкоголя вызывает тошноту и, возможно, рвоту.

Алкоголь и закон

- С химической точки зрения алкоголь является наиболее опасным наркотиком, известным человеку. Но за столетия опыта общество сумело выработать культурное потребление алкоголя, без того, чтобы он наносил слишком большой вред. В большинстве стран установлен минимальный возраст, с которого можно покупать алкогольные напитки, ограничено время дня, когда они могут продаваться, контролируется количество и расположение баров и магазинов, торгующих спиртными напитками, и ведется строгое наблюдение за выполнением ими требований закона. Законы, регулирующие продажу спиртного в США, варьируют не только по штатам, но даже по городам. В большинстве случаев минимальный возраст для приобретения алкоголя или его потребления в барах – 21 год. Законы запрещают употребление каких бы то ни было алкогольных напитков на улицах и в автомобилях. В некоторых штатах Среднего Запада законы запрещают продажу спиртного по воскресеньям. Местные законы против вождения в пьяном виде все более ужесточаются по всем Соединенным Штатам.

Заключение

- Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда.

В заключении необходимо подчеркнуть, что здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Глобальной задачей общества и государства является внедрение в образовательные стандарты как можно больше аспектов связанных со здоровым образом жизни. Прежде всего, необходима адекватная работа с семьями, с целью борьбы с курением и алкоголизмом. Ребенок с детства должен ценить свое здоровье и следовать нормам ЗОЖ. Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!!!