**8 класс 22.04.**

**Тема урока**

Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний

Понятие «основные неинфекционные заболевания» относительно новое и отражает изменение картины заболеваемости человека в ходе развития цивилизации и новаций, происходящих в сфере жизнедеятельности человека. Успехи медицины в лечении массовых инфекционных заболеваний, обучение населения мерам их профилактики позволили снизить смертность. Одновременно с этим возросла заболеваемость и смертность людей от неинфекционных заболеваний.

К **основным неинфекционным заболеваниям** в первую очередь относятся:

* болезни системы кровообращения (например, ишемическая болезнь сердца, характеризующаяся нарушениями в работе сердца, и гипертония — заболевание со стойким повышением артериального давления);
* злокачественные образования (рак).

При анализе причин смертности населения России прослеживается отчетливая тенденция к увеличению смертности от неинфекционных заболеваний, которые составляют более 80% случаев, в том числе болезни системы кровообращения — более 53%, а злокачественные образования — около 18%.

**Запомните!**  
По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), главным индикатором состояния здоровья населения является продолжительность жизни.

**Это должен знать каждый**

Основной причиной возникновения неинфекционных заболеваний является несоблюдение норм здорового образа жизни. Среди основных причин можно выделить:

* высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс;
* низкую физическую активность;
* нерациональное питание;
* курение, употребление алкоголя и наркотиков.

По данным медицинской статистики, все эти факторы вносят свой вклад в сокращение продолжительности жизни человека.

Курение сокращает продолжительность жизни курильщика в среднем на 8 лет, регулярное употребление алкогольных напитков — на 10 лет, нерациональное питание (систематическое переедание, злоупотребление жирной пищей, недостаточное употребление витаминов и микроэлементов и др.) — на 10 лет, слабая двигательная активность — на 6—9 лет, стрессовая ситуация — на 10 лет. В сумме это составляет 47 лет. Если принять во внимание, что человеку природой в среднем отпущено до 100 лет жизни, то тем, кто грубо нарушает все нормы здорового образа жизни, рассчитывать на продолжительную благополучную жизнь не приходится. Кроме того, им необходимо быть готовыми много усилий потратить на лечение неинфекционных заболеваний.

Образ жизни человека является одним из основных факторов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья, он составляет 50% среди других факторов (наследственность — 20%, окружающая среда — 20%, медицинское обслуживание — 10%). В отличие от других факторов образ жизни зависит только от поведения человека, а значит, 50% вашего здоровья находится в ваших руках, и личное поведение влияет на его состояние. Поэтому усвоение норм здорового образа жизни и формирование своей индивидуальной системы — наиболее надежный способ профилактики возникновения неинфекционных заболеваний.

При формировании здорового образа жизни необходимо учитывать ряд факторов индивидуального характера. Это прежде всего наследственность, т. е. особенности физического развития, определенные наклонности, предрасположенность к каким-то заболеваниям и другие факторы, которые передались вам от родителей. Необходимо также учитывать факторы окружающей вас среды (экологические, бытовые, семейные и др.), а также ряд других, которые определяют ваши возможности по реализации замыслов и желаний.

Необходимо отметить, что жизнь требует от каждого человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение. Каждый день ставит перед нами новые проблемы, которые необходимо решать. Все это связано с определенными эмоциональными нагрузками и возникновением состояния напряжения. Они появляются у человека под влиянием сильных внешних воздействий. Состояние напряжения, возникающее как ответная реакция на внешние воздействия, получило название стресс.

Каждому человеку присущ свой оптимальный уровень стресса. В этих пределах стресс психически благоприятен. Он добавляет интерес к жизни, помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным и ценным, обладающим определенным смыслом в жизни и конкретными целями, к которым следует стремиться. Когда же стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психические возможности личности, нарушает деятельность человека.

Отмечено, что сильный стресс является одной из главных причин возникновения неинфекционных заболеваний, так как он нарушает работу иммунных систем организма и ведет к увеличению риска возникновения различных заболеваний (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, а также болезни системы кровообращения). Таким образом, умение управлять своими эмоциями, противостоять воздействию сильного стресса, выработать в себе эмоциональную устойчивость и психологическую уравновешенность в поведении в различных жизненных ситуациях — это лучшая профилактика возникновения неинфекционных заболеваний.

Отметим, что разные люди реагируют на внешнее раздражение по-разному, но тем не менее существуют общие направления борьбы со стрессом, обеспечивающие психологическую уравновешенность, т. е. способность сдерживать стресс на оптимальном уровне.

Приведем некоторые из них. Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения в том, что только вы сами отвечаете за свое духовное и физическое благополучие. Будьте оптимистом, ведь источником стресса являются не события сами по себе, а ваше правильное восприятие их.

Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом. Физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Постоянная двигательная активность способствует психологической уравновешенности и уверенности в себе. Физические упражнения — один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.



***Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом. Спортивные люди менее подвержены стрессам***

Ставьте себе посильные задачи. Реально смотрите на вещи, не ждите от себя слишком многого. Уясните себе границы ваших возможностей, не берите на себя в жизни непосильный груз. Учитесь говорить твердо «нет», если у вас нет возможности выполнить какое-то задание.

Умейте радоваться жизни, получать удовольствие от самой работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам даст.

Питайтесь правильно. Высыпайтесь. Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.

**Внимание!**  
Умение управлять своими эмоциями и поддерживать психологическую уравновешенность в любых жизненных ситуациях обеспечит вам хорошее настроение, высокую работоспособность, уважение окружающих вас людей, а значит, духовное, физическое и социальное благополучие, что значительно снизит риск возникновения неинфекционных заболеваний.

**Вопросы**

1. Какие заболевания относятся к основным неинфекционным заболеваниям?
2. Какие факторы способствуют появлению основных неинфекционных заболеваний?

**Домашнее задание** ответить на 2 вопроса

Ответы на вопросы отправить мне на почту [livanova2869@mail.ru](mailto:livanova2869@mail.ru) указать Фамилию, имя , класс. 22.04.20

Все оценки за работы будут выставлены в журнал за соответствующее число