

Формування особистості вчителя фізичного виховання як організатора та вихователя здорового способу життя

**Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція – м. Умань:
УДПУ імені Павла Тичини, 2015. – С. 58-63.**

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Стаття присвячена вивченню питання впливу шкідливих звичок на організм людини. Особлива увага акцентується на тому, які негативно впливають на стан здоров'я людей, а особливо молоді, такі шкідливі, як алкоголь, куріння, наркотики.

Ключові слова:

Здоров'я людей, шкідливі звички, алкоголь, куріння, наркотики.

Людина, яка має здоров'я, справедливо вважає, що їй пощастило. Але коли йдеться про захворюваність і смертність населення, то справа тут в іншому. Соціальні та економічні умови, які не забезпечують людей нормальним харчуванням, чистою водою і задовільними санітарно-гігієнічними нормами, то в кінцевому результаті позначається на стані здоров'я населення.

Кожна людина в процесі життєдіяльності набуває певних звичок. Звичка – це форма поведінки людей, що виникає під час навчання і багаторазового повторення в різних життєвих ситуаціях, складові яких виконуються автоматично. Психофізіологічною основою звичок є динамічний стереотип, тобто добре засвоєна і закріплена тимчасовими зв'язками програма дії.

Стосовно здоров'я людини та способу її життя звички бувають як корисні, так і шкідливі. Корисні – це дотримання режиму дня, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, і нарешті – довголіттю. Що раніше ця звичка сформувалася, то людина організованіша, міцніше її здоров'я, і такій людині легше позбутися неприємностей.

Шкідливі ж звички, навпаки, дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість її життя. Чим раніше вони утворюються, тим згубніше вони діють і тим складніше їх позбутися. Ці звички завдають безліч бід і страждань. Найпоширенішими факторами, які негативно впливають на стан здоров'я людей, а особливо молоді, є такі шкідливі звички, як алкоголь, куріння, наркотики.

Куріння – це шкідлива звичка, виникнення якої пов'язане з тим, що наявний у тютюну нікотин збуджує центральну нервову систему. Він є дуже отруйною речовиною, і при перших спробах курити, спостерігаються різні хворобливі явища: нудота, запаморочення свідомості, блювання, перебої в серці, спазми в горлі, стравоході, шлунку, а також збудженість, яка переходить в отупіння аж до непритомності. Такі реакції з'являються в кожній здоровій людині, а коли організм звикає до нікотину, токсичні явища слабшають і людина відчуває тільки приємну збудливу дію тютюну. Але такий стан є обманним, тому, що речовини тютюнового диму небезпечні для здоров'я.

Тютюновий дим містить велику кількість таких шкідливих речовин як: нікотин, чадний газ, синильну кислоту, аміак, формальдегід та ін. Особливо шкідливим вважається бензопірен, який виконує канцерогенну дію (тобто призводить до виникнення ракових захворювань). Люди які палять хворіють на рак легень частіше – у 10 разів, рак гортані – в 6 – 7 разів, рак стравоходу в 2 – 4 рази за тих хто не палить.

Великої шкоди курці завдають не тільки собі, але і усім тим хто їх оточує, адже тютюновий дим не тільки вдихається курцем, а й надходить у навколишнє повітря. Поза затягуванням він в основному створює умови для пасивного паління. У повітря попадає половина диму, плюс той, що видихає курець. Рідні та близькі курців, не по своїй волі стають «пасивними курцями». Таким чином людина яка курить отруює багатьох людей.

Вдихаючи тютюновий дим у прокуреному приміщенні, пасивний курець зазнає такого ж впливу компонентів тютюну, що і людина яка палить, з такими

ж руйнівними наслідками для здоров'я. Людина, яка провела годину в накуреному приміщенні, отруюється так само, як людина, що викурила 4 – 5 цигарок. Дружина інтенсивно курящого чоловіка, за добу пасивно викурює 10 – 12 цигарок, а його діти 6 – 7. Слід зазначити, що пасивне паління вкрай небезпечно для людей із хронічними захворюваннями серця та легень.

Існує думка, що паління підсилює працездатність, і багато хто прикриваються цим міфом. Так, в дійсності дуже короткий час нікотин діє збудливо, потім швидко знижує і погіршує працездатність, як фізичну, так і розумову. Під впливом паління знижується гострота зору. Наприклад, снайпер, якийзі 100 можливих очок вибивав 96, то після декількох викурених цигарок вибивав лише 40.

Також несумісний з палінням і спорт. Куріння значно обмежує фізичні можливості людини, так як значні фізичні навантаження при тренуваннях і змаганнях, збільшують вагу тіла, робота серцевого м'язу у спортсмена – курця послаблюється. Нікотин знижує фізичну силу й гостроту м'язового відчуття, погіршує координацію рухів, зменшується їх точність швидкість і особливо витривалість.

Куріння порушує нормальний режим праці та відпочинку, особливо в дітей, не тільки дією нікотину на центральну нервову систему, а й тим, що бажання курити може з'явитись під час занять і увага учня повністю переключається на думку про цигарку. Куріння знижує ефективність заучування, зменшує точність обчислювальних операцій, обсяг пам'яті. Учні-курці не відпочивають на перерві, як решта, а відразу ж після уроку біжать до туалету і в хмарах тютюнового диму й різноманітних випаровувань проводять перерву. Спільна дія нікотину, отруйного тютюнового диму, окису вуглецю (чадного газу) спричиняє головний біль, дратливість, знижує працездатність. Учень приходить на наступний урок не у робочому стані [3, 4].

Жінкам куріння загрожує передчасним старінням, порушується нормальна діяльність статевих органів, що сприяє розвитку безпліддя, а особливими ускладненнями під час вагітності. Після викуреною вагітною

жінкою цигарки наступає спазм кровоносних судин плаценти і плід знаходиться в стані кисневого голодування декілька хвилин. Всі токсичні компоненти тютюнового диму легко проникають в плаценту і у зв'язку з значною недостатчею кількості кисню, що надходить до плоду, відбувається затримка його внутрішньоутробного розвитку. Причому концентрація всіх токсичних компонентів в організмі плоду набагато вища, ніж у крові матері. У таких жінок значно частіше відбуваються ускладнення вагітності і пологів, мимовільні аборти, трубна вагітність, навіть передчасні пологи.

Малюки народжені мамами, що палять є слабкими і зі зниженою масою тіла, порушенням нервової системи, що може проявитися не відразу, а з плином часу, сприйнятливіші до хвороб дихальних шляхів, респіраторних захворювань, на третину частіше, ніж усі інші, ризикують дістати діабет або ожиріння. І звичайно, ці діти у декілька разів частіше самі починають палити, чим діти, чій матері під час вагітності не палили.

Як бачимо, здоров'я дитини піддається значному ризику до захворювань від дії куріння ще до її народження. Тому, чим раніше мати позбавиться цієї шкідливої звички, і навіть якщо це буде на останньому місяці вагітності, тим краще для неї і для її малюка.

За міжнародною статистикою, смертність новонароджених у жінок, які курять, на 40% вища, ніж у тих, хто не курить.

Паління провокує також серцево-судинні захворювання. Нервова система, кров, органи травлення також страждають при попаданні в організм продуктів горіння тютюну. Нікотин спричиняє спазми судин і переродження їх внутрішньої оболонки. При цьому зменшується просвіт судин, ускладнюється кровообіг, погіршується постачання киснем і поживними речовинами ділянок тіла й відведення від них продуктів обміну речовин.

Поширеним захворюванням курців – стенокардія, при якій періодично виникають спазми судин серця, що супроводжуються різким болем у грудях, слабкістю і страхом смерті. Стенокардія часто призводить до інфаркту міокарда – тяжкого враження серця [1, 4-10; 3].

Також шкідливо діє тютюнокуріння і на дихальну систему. Подразнення слизових оболонок починається вже в ротовій порожнині. Тютюновий дим також руйнує емаль зубів, призводить до запалення слинних залоз. Коли людина вдихає цигарковий дим, він проходячи через дихальні шляхи потрапляє до легень, де вступає в безпосередній контакт і збільшує ризик до онкологічних захворювань, пневмоній, емфіземи легень, хронічного бронхіту, бронхіальної астми, туберкульозу та інших легеневих захворювань, що утрудняють дихання.

Інше захворювання курців – ендартеріт, або переміжна кульгавість людина може спокійно пройти лише кілька кроків, а потім в одній або обох ногах з'являються оніміння і різкий біль. Після припинення руху через кілька хвилин біль стихає, але при спробі йти далі відновлюється, і так – увесь час. Судини ніг у такої людини перебувають у стані спазму і здатні постачати до кінцівок кров лише в стані спокою, без навантаження. Рух посилює обмін речовин у працюючих м'язах, вони потребують більше кисню, але його не вистачає у м'язах, а продукти обміну речовин, що нагромаджуються в них, спричиняють біль. На другій стадії захворювання спазм посилюється, судини не забезпечують обміну речовин у м'язах ніг навіть у стані спокою, і біль стає постійним. Ноги, особливо ступні, починаючи з великого пальця, постійно мерзнуть, синіють. Спочатку ступня, а потім і уся кінцівка можуть змертвіти.

Ще однією шкідливою звичкою є вживання алкоголю. Потрапляючи в організм через шлунок він всмоктується в кров і потрапляє до ЦНС, де подібно наркозу гальмує мозкову діяльність [2, 9-12].

Особливо небезпечним є вживання наркотичних речовин, тому, що наркотична залежність формується набагато швидше, ніж алкогольна. Наркотики в першу чергу впливають на психічну діяльність людини, а потім на весь організм викликаючи залежність [2, 44-48].

Важливим компонентом боротьби зі шкідливими звичками є формування в підлітків позитивної мотивації до засвоєння валеологічних знань та піклування про своє здоров'я, формування світоглядної системи свідомості учнів та студентів, яка ґрунтується на ефективному використанні здорового потенціалу

народних звичок та обрядів.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Александров А.А. Курение и здоровье // Врач. – 1998. – № 2. – С. 17- 22.
- 2.Гарницкий С.П. Алкоголь, табак, наркотики и здоровье подростков / С.П.Гарницкий. – К.: Здоровье, 1998. – 52с.
3. Шкідливі звички та їх профілактика / [укл. Гончаренко М.М., Рожкова Л.І., Арініна Н.В.]. – К.: Здоровя , 2002. – 120с.
- 4.Ягодинский В.Н. Школьникам о вреде никотина и алкоголя / В.В.Ягодинский. – К.: Здоровье, 1986. – 104с.