

# Лекция «Безопасность жизнедеятельности и здоровый образ жизни»

Левчук И.П., профессор, зав. кафедрой медицины катастроф лечебного факультета

## 1. Безопасность жизнедеятельности – основа здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни можно определить как деятельность человека в конкретных социально-экономических, политических, экономических и прочих условиях, направленных на сохранение, улучшение, и укрепление здоровья людей. В это понятие входит, с одной стороны, формирование позитивного поведения человека, с другой стороны, преодоление факторов риска здоровью.

Во все времена человека сопровождали опасности, он был вынужден бороться за свое существование с опасными факторами окружающей среды, природными катаклизмами, болезнями, эпидемиями и т.д.

Безопасность – необходимое условие дальнейшего развития цивилизации. В XXI веке мир не стал безопаснее. Сохраняются традиционные угрозы и опасности, возникают новые. Наблюдается усиление социальных противоречий, возрастает уязвимость городских инфраструктур к ударам стихии, энергетическим катастрофам, актам терроризма. Распространяются новые инфекционные заболевания.

Постоянно возрастает техническое обеспечение жизнедеятельности человека. Жизнь в современном мире трудно представить без различных видов транспорта, без многих бытовых приборов, обеспечивающих его жизненные потребности. В то же время деятельность человека приводит к возрастанию проблем в области безопасности жизнедеятельности. С увеличением количества технических средств, используемых в повседневной жизни, возрастает вероятность возникновения опасных ситуаций из-за нарушения правил эксплуатации и различных неисправностей в их работе. Все это увеличивает фактор риска для жизни и здоровья человека.

В настоящее время очевидным становится факт, что решение проблем снижения рисков различных кризисных явлений не должно ограничиваться нормативными правовыми, организационно-техническими и инженерными мероприятиями. Эффективное управление безопасностью человека, общества, государства необходимо осуществлять через социальную сферу, через согласованное поведение людей и четко регламентированные социальные нормы поведения (законы, правила, традиции, науку, политику).

Анализ причин трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что более чем в 80% случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор». Трагедия происходит чаще всего из-за незнания и несоблюдения норм и правил безопасного поведения, из-за пренебрежения правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни, из-за низкого уровня общей культуры и элементарной безграмотности в области безопасности. Кроме того, отмечено, что большинство техногенных катастроф – рукотворные, а среди основных причин – разгильдяйство, беспечность и равнодушие.

Учет человеческого фактора в процессе обеспечения безопасности жизнедеятельности не может сводиться только к формированию у людей простой совокупности знаний и умений.

Важным является то, чтобы обеспечение безопасности жизнедеятельности являлось приоритетной целью и внутренней потребностью человека, общества, цивилизации. Это может достигаться путем развития нового мировоззрения, системы идеалов и ценностей, норм и традиций безопасного поведения, т.е. формирования целой культуры безопасности жизнедеятельности.

Обеспечение безопасности каждого человека в процессе его жизнедеятельности и повышение его уровня общей культуры в области безопасности являются одной из основных составляющих в индивидуальной системе здорового образа жизни. Можно утверждать, что здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная система поведения человека в процессе его жизнедеятельности, которая способствует обеспечению его личной безопасности и благополучию в жизни.

Становится ясно, что высокие духовные и физические качества человека теряют свою значимость, если он не подготовлен к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде, не способен оценить уровень опасности для жизни и здоровья в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, найти наиболее оптимальный выход из создавшейся ситуации, позволяющий ему снизить фактор риска для жизни и здоровья. Соблюдение норм здорового образа жизни должно способствовать воспитанию в каждом человеке таких качеств, как ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью, которое представляет как индивидуальную, так и общественную ценность.

Наше общество начинает осознавать, что полностью безопасной жизнедеятельность не бывает, а развитие человечества и технический прогресс требуют повышенной ответственности каждого человека за свои поступки и дела.

Что следует понимать под общей культурой в области безопасности жизнедеятельности? **Это:**

- осознанное поведение в процессе повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
  - способность уметь с определенной степенью вероятности предвидеть возникновение опасной или чрезвычайной ситуации по внешним признакам развития событий, по анализу различной информации и по собственному опыту;
  - способность правильно оценивать ход событий и, если есть возможность, избегать опасных ситуаций;
  - способность ответственно относиться к своему поведению и не совершать умышленно поступки, которые могут способствовать возникновению опасной или чрезвычайной ситуации;
  - знания и умение адекватно вести себя в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, чтобы снизить фактор риска для жизни и здоровья.
- жизнедеятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Приобретенные знания, умения и навыки в области безопасности становятся насущной потребностью в жизни каждого человека, общества и государства, потому что они в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире.

Существенным фактором является подготовленность человека, уровень знаний, умений и навыков. Глубина и прочность усвоения способов и средств защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций, развития умений и навыков безопасного поведения в различных условиях является основой снижения рисков жизнедеятельности людей.

Немалую роль в этом процессе играют индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности. Это темперамент, характер (черты характера), воля, эмоциональная сфера, способности человека и др. Часть из них генетически predeterminedены и слабо изменяются под влиянием социальной среды, например темперамент, тип высшей нервной деятельности, характеристики процессов восприятия, запоминания и т.п. Другие формируются социальной средой и зависят от степени достигнутого обществом, человеческой цивилизацией исторического развития, индивидуального и коллективного социального опыта. Это черты характера, воля, эмоциональный настрой, морально-психологическая устойчивость, физическое состояние человека, социальные и индивидуальные стереотипы безопасного поведения.

## **2. Формирование и воспитание безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.**

2.1. Роль семьи в формировании и воспитании безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Вопросы воспитания детей в семье сложны и многообразны. Здесь недопустимы стандарт, универсальные рецепты, шаблон. От родителей требуются большие познания, вдумчивость, умения применять индивидуальный подход к ребенку.

Приобретать свой индивидуальный жизненный опыт ребенок начинает с первых дней самостоятельной жизни под влиянием окружающей среды. С момента его рождения и до последних дней его жизни будут появляться все новые и новые условные рефлексы, в формировании которых решающее значение имеет социальная среда. Именно поэтому, воспитываясь, обучаясь, работая, отдыхая в разных социальных условиях, мы с каждым днем своей жизни начинаем отличаться друг от друга не только морфологически (рост, вес, цвет кожи, глаз и волос и т.д.), но и функционально – каждый из нас владеет своей уникальной и индивидуальной памятью – набором знаний, умений и навыков. В основе их лежат приобретенные в процессе жизни условные рефлексы – от простых до сложных динамических стереотипов или знаний и навыков профессиональных, спортивных, бытовых и т.д. И все же главное – ребенок должен овладеть знаниями и навыками здорового образа жизни, чтобы самому расти здоровым, и передать хорошую наследственность новому поколению. При этом родителям следует помнить, что привычка – это и есть первый уровень понимания и осознания необходимости того или иного поведения.

На здоровье ребенка оказывают влияние как наследственность, так и окружающая среда, в которой он растет и развивается. Детский организм пластичен, изменчив, податлив. В определенных условиях неблагоприятные врожденные особенности могут остаться непроявившимися, а могут стать источником серьезных заболеваний. Точно так же благоприятные задатки либо развиваются и совершенствуются, либо угасают. Воспитание

должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность и выносливость растущего организма.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования.

Нельзя изолировать ребенка от окружающего мира, только при взаимодействии с ним он приобретает свой индивидуальный жизненный опыт, без которого его самостоятельная жизнь невозможна.

Нужно помнить, что в основе воспитания лежит выработка у ребенка условных рефлексов, из которых складываются его привычки, поступки и характер. Вначале необходимо добиться, чтобы ребенок выполнил ваше требование или просьбу, и только вслед за этим должно следовать подкрепление, направленное на запоминание правильного поведения. В этом случае, если ребенок совершает действия, на которые вы закладываете запрет, ваше подкрепление должно быть отрицательным, направленным на торможение (запрет) совершенного им действия, поступка и т.д. Поэтому хвалить и поощрять чем-либо, а также ругать, наказывать и лишать что-либо следует не до, а сразу же после совершения ребенком какого-либо поступка или действия.

Выросшие в окружении взрослых, но имевшие повышенную опеку дети обычно хорошо умственно развиты, но могут отставать от сверстников из-за своей нерасторопности, неорганизованности, отсутствия трудовых, а подчас даже самых элементарных навыков: одеться, сложить портфель, обращаться с кисточкой, клеем, ножницами. Вот почему обязательным элементом здорового образа жизни детей является трудовое воспитание, в процессе которого кроме двигательных навыков формируются чувство взаимопомощи, умение быть внимательным к близким людям, желание приносить им пользу.

Демократичные родители ценят в поведении подростка и самостоятельность и дисциплинированность. Они сами предоставляют ему право быть самостоятельным в определенных областях жизни; не ущемляя его прав, одновременно требуя выполнения обязанностей. Контроль, основанный на теплых чувствах и разумной заботе, не слишком раздражает подростка; он часто прислушивается к объяснениям, почему не стоит делать одно и стоит сделать другое. Формирование взрослости при таких отношениях проходит без особых переживаний и конфликтов.

Авторитарные родители требуют от подростка беспрекословного подчинения и не считают необходимым объяснять ему причины своих указаний и запретов. Они жестко контролируют все сферы жизни, причем могут это делать и не вполне корректно. Дети в таких семьях обычно замыкаются, а их отношения с родителями становятся менее близкими. Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально-холодным, отстраненным отношением к ребенку. В таких случаях неизбежна полная потеря контакта. Еще более тяжело складывается судьба детей, имеющих равнодушных и жестоких родителей. Они редко относятся к людям с доверием, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя испытывают потребность в любви.

Родительская любовь – совершенно необходимое условие благополучного развития подростка, но и она приносит вред. Например, излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль над всей его жизнью – приводят к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками. К гиперопеке обычно склонны мамы, в одиночку воспитывающие ребенка и видящие в нем единственный смысл своей жизни. Отношения, складывающиеся по принципу <жить за ребенка>, излишняя близость становятся тормозом на пути личностного роста обоих – подростка, и его мамы. Трудности другого рода возникают при высоких ожиданиях родителей, оправдать которые ребенок не в состоянии.

Влияние родителей на формирование личности ребенка в основном приходится на первые годы его жизни. К подростковому возрасту, как правило, закладывается стиль взаимоотношений детей с родителями: покровительственный или дружественный, основанный на доверии или постоянном контроле. Стабильность, сплоченность и взаимопонимание в семье укрепляют психологическую устойчивость подростка.

2.2. Роль и влияние социальной среды в формировании и воспитании безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Значительное место в формировании безопасности поведения человека принадлежит влиянию социальной среды в процессе воспитания. Именно поэтому первый жизненный опыт ребенок получает в микросоциальной среде семьи. Семья становится не только образцом для всего последующего поведения ребенка и подростка, но и фактором подавления его изначально более ярко проявляющихся индивидуальных биологических

потребностей. Известно, что пищевая, двигательная, познавательная и другие потребности могут быть детерминированы членами семьи. Ребенка зачастую кормят тем, что он не хочет или не любит, подавляют его двигательную и познавательную активность, направляют его потребность в сторону более предпочтительных интересов других членов семьи.

В дальнейшем преобладающее влияние на его мотивацию поведения может оказывать социальная среда ровесников или средства массовой информации и т.д. Попав под влияние социальной среды, не имея сил или не умея оказать ей сопротивление и отстаивать свои интересы, в основе которых первоначально всегда лежат биологические потребности, молодой человек может отдавать предпочтение факторам, приводящим к разрушению его здоровья, что постепенно прочно закрепляется в его поведении и формирует образ жизни, изменить который бывает довольно трудно.

Это касается факторов, вызывающих биологическую и психологическую зависимость. Первоначально эта зависимость не была биологически детерминирована и сформировалась под влиянием социальной среды: моды, рекламы, имиджа взрослого и т.д., но в последующем химические компоненты, входящие в состав табака, алкоголя, наркотиков, пищи, и другие вещества становятся для организма его извращенной биологической потребностью, неудовлетворение которой нарушает нормальное течение его жизнедеятельности, что и формирует его психологическую, и физиологическую зависимость от этих веществ, а следовательно организм начинает испытывать непреодолимую тягу к ним.

Важным направлением деятельности в сфере образования, связанной с сохранением жизни и здоровья населения, является обучение безопасности и защите жизнедеятельности – правилами поведения в экстремальных ситуациях, когда для сохранения жизни и здоровья людей необходимы немедленные действия и нет времени для раздумий по поводу принятия решения и выработки программы поведения.

Так в экстремальных условиях внешней среды при наличии дефицита времени, когда человеку необходимо действовать быстрее, его поведение становится инстинктивным или автоматизированным, когда последовательность выполняемых действий находится на уровне подсознания.

Программа выживания жестко задана генетически и осуществляется автоматически на основе принципа саморегуляции, т.е. не бессознательном уровне. Это жизненно необходимо, так как если бы человек в сложной ситуации останавливался и обдумывал программу своего поведения, его смог бы съесть любой голодный хищник. Первоначально эта программа связана с поведением (деятельностью) матери, а далее по мере роста начинает расширяться и охватывать другие области деятельности, определяя самостоятельно, что опасно для жизни, а что нет.

Приобретенная программа поведения закрепляется случайно – в результате совпадений возникающих потребности, раздражителя и его подкрепления, что приводит к ликвидации его потребности и образованию новых условно – рефлекторных связей. Далее на их основе и в зависимости от вида прикрепления формируются свойства характера, у одних – храбрость, любознательность, стремление к исследованиям, а у других – робость и замкнутость. На первых этапах развития и становления личности поведение ребенка напоминает роботов, не умеющих анализировать и программировать свое поведение. Такое бессознательное поведение осуществляется автоматически, без участия мыслительной способности. Формируется такое поведение еще до того, как ребенок осваивает речь. Очень часто достичь самосознательного мышления, т.е. способности составления своей собственной программы поведения, так и не удается.

Социальные потребности отличают человека от животного, и его поведение под их влиянием в процессе жизни значительно социализируется, т.е. подчиняется требованиям социальной среды обитания. Если социальные потребности часто и длительно доминируют в ущерб биологическим, это приводит к нарушению процессов жизнедеятельности организма и, в конце концов, к возникновению различных заболеваний и даже гибели. С этих позиций поведение, которое в большей степени направлено на удовлетворение социальных, а не биологических потребностей, можно считать поведение неразумного человека, подвергающего свою жизнь и здоровье к опасности. Именно поэтому здоровый образ жизни мы трактуем как поведение, направленное на рациональное удовлетворение биологических и социальных потребностей

### **3. Факторы среды, отрицательно влияющие на здоровья.**

Как известно, здоровье взрослого человека формируется в детстве. Дети и подростки наиболее восприимчивы к воздействию окружающей среды – физических, химических, биологических и социально-психологических факторов.

Подростковый возраст – особый период в жизни каждого человека. В это время закладываются основы его физического и душевного здоровья. Развивающийся организм особенно чувствителен к действию ядовитых

веществ, таких как алкоголь, никотин и наркотики. Влияние это настолько серьезно, что их употребление нельзя характеризовать лишь как вредные привычки, так как они угрожают не только здоровью, но зачастую и жизни подростка. Вместе с тем у подростка еще не сформированы представления о жизненных ценностях, его поведение характеризуется раздражительностью и внушаемостью. Очень важно, чтобы подросток понял, что от его образа жизни, привычек напрямую зависит не только его здоровье, но и здоровье его будущих детей.

Следует также помнить, что в подростковом возрасте усиливается влияние социальной среды, в связи с чем поведение подростков мотивировано не только биологическими, но и социальными константами, к которым можно отнести «моду» на какие-либо пищевые предпочтения, алкоголь, табакокурение, наркотики и др. Повторное и регулярное попадание этих веществ в организм приводит к изменению обмена веществ и возникновению при их недостатке или отсутствии уже биологической потребности либо зависимости, связанной с нарушением гомеостаза.

**Табакокурение и здоровье населения.** Один из наиболее распространенных в мире факторов, губительно влияющих на здоровье, - это табакокурение. Курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50% мужчин и 25% женщин. В нашей стране, как и во многих других, ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков, молодежи. По данным отечественных исследований, в возрасте 12-13 лет курят около 7% школьников, среди 16-летних – уже 40% курящих, в старших классах начинают курить и некоторые девочки. Женщины приобщаются к курению немного позже, чем мужчины. Однако вызывает тревогу снижение возраста, когда девушки-подростки впервые пробуют курить, а затем приобретают пристрастие к табаку.

Если 40-50 лет назад курение считалось более или менее невинной забавой, то в последние 25-30 лет все ученые мира на основании неоспоримых научных данных доказали огромный вред этой привычки для самого курильщика, его окружающих и государства. В России курят 70 млн. человек, а ежегодно умирают от курения 400 тыс. человек; 10% средств, расходуемых на здравоохранение, идут на борьбу с болезнями, связанными с хроническими отравлениями табачным дымом.

**Действие алкоголя на организм человека.** За последние 30-40 лет потребление алкоголя на душу населения во многих странах удвоилось, а число случаев первичной госпитализации психических больных, злоупотребляющих алкоголем, утроилось. Установлено, что чем в более раннем возрасте человек начинает пить, тем больше у него неотвратимой вероятности стать алкоголиком.

Интенсивный рост потребления алкоголя происходит тогда, когда ломается сложившийся жизненный уклад, меняется социальная структура и общество вступает в переходный период. Негативно влияет на это и резкая интенсификация жизни: с каждым годом увеличивается объем информации, который должен переработать человек, чтобы принимать серьезные решения, растет потребность в контактах с другими людьми, которые не всегда протекают гладко. Такие повышенные нагрузки ложатся на все половозрастные группы, и среди больных алкоголизмом все чаще встречаются женщины, подростки и юноши, организм которых в большей степени чувствителен к действию алкоголя.

*Алкоголь* – это наркотический протоплазматический яд, оказывающий подавляющее действие на любую живую клетку, и в первую очередь на клетки коры головного мозга.

**Возникновение зависимости и ее последствия.** *Наркомания* – болезненное пристрастие к наркотикам, неконтролируемое их потребление; группа заболеваний, выражающихся в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне при условии постоянно потребления наркотических средств, что ведет к глубокому истощению всех функций организма. Наркомания – это почти смерть в молодом возрасте. Рост наркомании в России может стать трагедией нации. Особенно страшно, что ряды наркоманов пополняются в основном из подростковой среды.

Следует учитывать, что наркоманы склонны учить других принимать наркотики. Это стремление объясняется как своеобразным «альтруизмом» - желанием поделиться «удовольствием», так и корыстными побуждениями (расширение круга наркоманов облегчает поиск наркотиков и средств их потребления).

По мере употребления необходимость в наркотиках увеличивается. А для этого нужны уже немалые деньги. Поэтому каждый пятый подросток-наркоман вынужден доставать средства незаконным путем – обычно кражи денег у родителей, вымогательство на улицах. Рано или поздно молодой человек сам начинает перепродавать наркотики, чтобы заработать себе на дозу. Многие юные наркоманы не считают себя больными, а их родители зачастую боятся огласки, уповая на частных врачей, «прогрессивные» методы лечения и вообще предпочитают скрывать семейное горе.

Употребление алкоголя, наркотиков прямо связано с ростом правонарушений. На территории России действует около 30 тыс. преступных группировок несовершеннолетних. Важная роль в росте этих негативных явлений принадлежит таким социальным факторам, как ослабление роли семьи, уродливые формы предпринимательства, утрата общественных ценностей, в первую очередь интереса к занятиям и труду. Все это вызывает рост в подростковой среде чувства агрессивности, раздражения, неуверенности в завтрашнем дне.

Факторы риска, ведущие к употреблению наркотиков, алкоголя и токсических веществ подростками:

- генетическая предрасположенность к употреблению наркотических и токсических веществ;
- пристрастие взрослых членов семьи к спиртному, наркотикам, табаку;
- конфликты родителей между собой, отсутствие в семье эмоциональной близости;
- наличие у родителей проблем, связанных с воспитанием, отсутствие у них интереса к состоянию учебы детей в школе;
- отсутствие контроля со стороны родителей за поведением детей, их свободным временем вне дома;
- недоброжелательный климат среди знакомых подростка;
- безразличие школы к проблемам наркомании и токсикомании среди подростков (учителя сами употребляют алкоголь и курят);
- частые переходы учащегося из одной школы в другую, пропуски занятий без уважительной причины, плохая успеваемость;
- употребление спиртных изделий и наркотиков в школе;
- влияние старших товарищей, общение подростка с теми, кто употребляет наркотики и алкоголь;
- неблагоприятный социально-экономический климат, отсутствие законов и общественных норм, препятствующих употреблению алкоголя, табака и наркотических веществ, что делает их легкодоступными и относительно дешевыми.

Кроме вышеперечисленных факторов, отрицательно действующих на человека, серьезную опасность представляют поражающие факторы источников чрезвычайных ситуаций: механические, термические, радиационные, химические, биологические и другие, которые могут вызывать тяжелые поражения и гибель людей.

Возросшие масштабы техногенной деятельности общества, увеличение частоты аварий, катастроф и стихийных бедствий, обострили проблемы, связанные с обеспечением безопасности населения, его готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях.

Понимая важность образования разных слоев населения в этом направлении, Правительство Российской Федерации своими постановлениями от 24 июля 1995 г. и 2 ноября 2000 г., определило, что соответствующее обучение должно осуществляться в рамках Единой системы подготовки в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на всех предприятиях, в учреждениях и организациях независимо от их организационно – правовой формы, а так же по месту жительства. Для соблюдения здорового образа жизни необходимо научить население, как ему действовать в чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время, т.е. научить основам безопасного поведения человека в быту, а так же в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. В вузах рекомендуется преподавать учебный курс «Безопасность жизнедеятельности» в пакете с учебными курсами, «Основы медицинских знаний» и «Здоровый образ жизни». Эти учебные курсы позволяют формировать отношение к здоровью подрастающего поколения и населения в целом.