**Дистанционное обучение гр. А -20 16.11.2020**

**Ситников В.М. ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности)**

**Тема 5/ 25 Обеспечение военной безопасности государства**

**Занятие 25 Составляющие здорового образа жизни, их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Подготовка к службе в Вооруженных Силах РФ**

В настоящее время на государственном уровне всѐ чаще поднимается вопрос о необходимости пропаганды здорового образа жизни. Забота об охране здоровья населения находится в руках государства, которое обеспечивает условия для повышения жизненного уровня людей, увеличения рабочих мест, улучшения производственной среды, условий обучения, качества питания, отдыха и т.д., тем самым создаются предпосылки для укрепления физического, психического и социального благополучия населения, увеличения продолжительности жизни, творческого долголетия, полноценного и всестороннего развития. Деятельность государства в обеспечении здорового образа жизни неразрывно связана с улучшением основных факторов влияющих на здоровье населения. К ним относятся:

- правильное воспитание с самого раннего детства;

- улучшение состояния окружающей среды;

-обеспечение правильного питания населения;

- регулярные занятия физическими упражнениями;

-своевременная медицинская профилактика и соблюдение правил предупреждения травматизма;

- отказ от вредных привычек.

Соблюдение этих требований является необходимым условием здорового образа жизни каждого человека, а здоровье населения – это благополучие страны, свидетельствующее об еѐ цивилизованности

**Здоровый** **образ** **жизни** военнослужащих - это его повседневная **жизнь**, соответствующая медико-гигиеническим нормам, т.е. способностям человека следовать принятым правилам общежития, установленным стандартам поведения и направленная на сохранение, улучшение и укрепление индивидуального здоровья.

Здоровый образ жизни предусматривает преодоление факторов риска здоровью и создание благоприятной обстановки, осознанного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья, т.е. развитие тех индивидуальных и общественных факторов, которые участвуют в охране и формировании здоровья военнослужащих.

В доле факторов риска здоровью образ жизни превышает половину всех воздействий (50-55%). К ним относятся: курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации и нездоровая обстановка в воинском коллективе, гиподинамия, низкая физическая активность, потребление наркотиков и психотропных веществ, напряженные семейные отношения, неудовлетворенность военной службой, вредные условия труда.

Процесс формирования здорового образа жизни у военнослужащих и его пропаганда достигается следующей деятельностью командиров (начальников), заместителей командиров по работе с личным составом, личного состава медицинской службы воинской части, соединения:

- строгим контролем со стороны командиров (начальников) за поддержанием внутреннего порядка в подразделениях, соблюдением воинской дисциплины среди военнослужащих, безопасностью военной службы, охраной здоровья личного состава;

- созданием в воинской части, соединении уставных условий военной службы, быта и системы мер по ограничению опасных факторов военной службы, уменьшением числа факторов риска здоровью, обеспечением удовлетворенности военной службой;

- созданием условий для гармонического развития физических и интеллектуальных способностей военнослужащих, исключение психологической напряженности в подразделении, команде, сочетанием и правильным применением мер убеждения, принуждения и общественного воздействия коллектива (офицерские собрания, служебные совещания, подведение итогов боевой подготовки, работы);

- контролем со стороны должностных лиц воинской части, соединения за выполнением распорядка дня, регламента служебного времени, соблюдением режима боевой подготовки, труда и отдыха, организацией занятий по физической подготовке, закаливанию личного состава;

- организацией и проведением мероприятий по укреплению воинской дисциплины, по профилактике правонарушений среди личного состава, предотвращению наркомании и применению психотропных веществ, алкоголя;

- организацией и проведением ежедневного медицинского наблюдения за личным составом в ходе боевой подготовке, несения службы в суточном наряде, повседневной деятельности;

- организацией и проведением медицинских осмотров, углубленных и контрольных медицинских обследований военнослужащих, лечебно-оздоровительных мероприятий, назначенных им;

- контролем за соблюдением санитарных правил и норм, гигиенического режима труда, выполнением требований общевоинских уставов по размещению, питанию, водоснабжению, материальному обеспечению военнослужащих.

Необходимым элементом пропаганды здорового образа жизни военнослужащего является популяризация физической культуры и спорта.

При пропаганде физической культуры и спорта следует делать акцент на то, что малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела способствуют развитию сердечно-сосудистых и других соматических заболеваний, подчеркивать, что при ограничении двигательной активности нарушается обмен веществ, ослабляется организм и нарушается работоспособность, развиваются неврозы. Подвижный образ жизни, соответствующий возрасту, улучшает физическое состояние, повышает умственную работоспособность и сопротивляемость организма заболеваниям.

Роль военного врача должна заключаться в убеждении военнослужащих (при индивидуальной работе и в коллективе) в том, что регулярные занятия физической культурой и спортом, ведение подвижного образа жизни являются универсальным средством, которое может противостоять напряженному ритму воинской службы, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде, улучшить самочувствие, настроение, работоспособность.

При пропаганде физической активности необходимо уделять внимание и отдыху, как необходимому компоненту здорового образа жизни. Отдых направлен на восстановление физических сил и резервов организма, на индивидуальную профилактику заболеваний. Цель отдыха – изменение сложившегося стереотипа жизнедеятельности, снятие стрессовых ситуаций, накопившегося утомления.

Основными параметрами отдыха являются его содержание и продолжительность. Отдыхом можно назвать любой род деятельности, отличный от основного труда, но он должен включать периоды физического и морально-психологического покоя в виде сна, чтения, дневного сна, смену умственного и физического труда. Лучший отдых – это сочетание его с физическим трудом. При этом величина физической нагрузки должна быть такой, чтобы к началу нового рабочего цикла происходило полное восстановление физических, интеллектуальных, эмоциональных ресурсов, главными критериями которых являются желание и возможность работать.

В процессе пропаганды здорового образа жизни военнослужащих особое внимание следует уделять борьбе с курением как наиболее вредной привычки. Пропаганда вреда курения – непростая задача. Человек осознает реальную опасность курения тогда, когда уже появились симптомы нарушений дыхательной и сердечно-сосудистой систем. К этому времени формируется стойкая зависимость от никотина, которая поддерживается сложившимся образом жизни.

В связи с этим возрастает роль врача в борьбе с курением, поскольку он может профессионально охарактеризовать снижение уровня здоровья и дать объективный прогноз. В индивидуальной работе с курильщиком необходимо формировать убеждение об исключении из образа жизни этой привычки, основываясь на объективных данных состояния здоровья. При этом следует учитывать эмоционально-волевые особенности военнослужащего, степень внушаемости и отношение к своему здоровью. Целесообразно рекомендовать одномоментное прекращение курения с исключением воздействия других факторов риска – алкоголя, стрессов. Одновременно можно назначать заместительные препараты. Важно предупреждать курильщика о явлениях абстиненции, которые наиболее выражены в первые дни. Объясняется предстоящее улучшение самочувствия, прекращение кашля, повышение работоспособности на фоне возможного появления раздражительность, повышенного аппетита и увеличения массы тела. Для эффективного противостояния вредной привычке рекомендуется временное исключение из круга непосредственного общения с другими курильщиками, найти

Военнослужащий должен иметь представление о количестве и качестве потребляемой пищи. Физиологическим и весьма точным регулятором потребления пищи является чувство аппетита, возрастающее при снижении в крови уровня некоторых питательных веществ (глюкоза, аминокислоты). В молодом возрасте это чувство, как правило, адекватно отражает потребности организма в пище, и при насыщении человек отказывается от дальнейшего ее потребления. С возрастом почти у половины людей аппетит перестает адекватно отражать реальную потребность в пище. В результате человек потребляет избыточное ее количество, что приводит к увеличению массы тела за счет жира, а в последующем - к повышению артериального давления, уровня холестерина в крови, сердечно-сосудистым заболеваниям. Человек должен знать об основных факторах, способствующих ожирению: снижение физической активности, употребление алкоголя, психо-эмоциональная напряженность, изменение гормонального статуса.

Одним из элементов здорового образа жизни является обеспечение качества приготовления пищи и безвредности питания. Под качеством питания понимается комплекс внешних и органолептических показателей пищевых продуктов, а также элементарные приемы, обеспечивающие безопасность питания.

Пищу следует потреблять в горячем состоянии и достаточно быстро с момента приготовления – 20-40 мин., поскольку в этом случае снижается риск накопления микробов и токсинов. В противном случае обычным приемом должна стать повторная термическая обработка – кипячение, которую не рекомендуется повторять более одного раза. Достаточная термическая обработка и своевременная реализация готовой пищи гарантируют ее безвредность и безопасность даже при микробном обсеменении.

К наиболее опасным в эпидемическом смысле относятся следующие готовые блюда; салаты, винегреты; молоко и молочные продукты; кисели, компоты; мясные, рыбные блюда; гарниры вторых блюд.

Сохранение психического здоровья.

Современный человек должен иметь представления о собственной психике, психическом здоровье, о факторах, вредно на него влияющих, методах и навыках компенсации негативных психических реакций.

**Психическое здоровье** – это не только отсутствие выраженных психических расстройств у индивидуума, но и состояние равновесия и гармонии между человеком и окружающим миром, обществом, наличие душевных, психических резервов по преодолению стрессов и затруднений, возникающих исключительных обстоятельств. Следовательно, профилактика психических расстройств должна быть направлена на поддержание равновесия, укрепление резервов психики.

Работа по сохранению и укреплению психического здоровья военнослужащих является важной составляющей в деле укрепления воинской дисциплины и правопорядка, предупреждения преступлений, происшествий, гибели и травматизма в войсках, фактором повышения боеготовности и боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации.

Психически здоровым считается военнослужащий умственно развитый, достаточно внутренне уравновешенный, способный овладеть воинской специальностью, находиться в организованном воинском коллективе и переносить повышенные психические и физические нагрузки без последствий для своего здоровья.

Военная служба предъявляет повышенные требования к состоянию психического и физического здоровья военнослужащих и требует проведения психопрофилактической работы.

Психопрофилактическая работа медицинской службы в воинской части должна проводиться совместно с командирами подразделений, заместителями командиров по воспитательной работе, военными психологами, офицерами службы войск и безопасности военной службы.

**Психопрофилактика в войсках достигается:**

- своевременным выявлением военнослужащих с психическими расстройствами, нервно-психической неустойчивостью и другими нарушениями психического здоровья;

- правильной оценкой состояния психического здоровья;

- планомерным распределением физических и психических нагрузок на личный состав в процессе учебно-боевой подготовки, особенно в период адаптации молодых солдат к военной службе;

- устранением факторов риска возникновения психических расстройств;

- поддержанием уставных взаимоотношений между военнослужащими.

Своевременное выявление и раннее распознавание психических расстройств и нервно-психической неустойчивости является основным звеном в психопрофилактической работе врача воинской части. Как правило, нервно-психическая неустойчивость у военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, проявляется в первые месяцы прохождения службы, в период адаптации к военной службе.

Ведущее значение в распознавании нервно-психической неустойчивости при медицинском осмотре имеет выявление эмоциональных расстройств и вегетативно-сосудистых нарушений. Эмоциональная лабильность разной степени выраженности отмечается у большинства военнослужащих при нервно-психической неустойчивости. У таких лиц нередко выявляются неустойчивость настроения со склонностью к аффективным реакциям, взрывчатость, слезливость, тахикардия и лабильность пульса при нагрузках, неустойчивость артериального давления, гипергидроз, выраженные кожные вазомоторные реакции. При сборе анамнеза необходимо обращать внимание на наличие периодов безразличного отношения к окружающему, чувства разочарования в жизни, ощущения своей «особенности и непонятности» для окружающих, раздражительности, нарушения памяти при волнении, устрашающих сновидений и других нарушений сна.

При проведении диагностики нервно-психической неустойчивости и прогнозировании вероятности ее формирования следует учитывать особенности характера и поведения военнослужащего, его отношения к военной службе, уровень развития интеллекта. К особенностям личности, увеличивающим риск развития нервно-психической неустойчивости, относятся чрезмерная обидчивость, прямолинейность, вспыльчивость, неуверенность, впечатлительность, упрямство, мнительность. Нередко выявляются болезненные реакции на «несправедливое» к ним отношение. Необходимо обращать внимание на наличие признаков психического инфантилизма, когда на первый план выступают психическая незрелость личности, «детские» особенности поведения. У этих военнослужащих часто отмечаются слабое физическое развитие, обидчивость, недостаточная самостоятельность.

Кроме лиц с нервно-психической неустойчивостью, психическими расстройствами, врач воинской части во взаимодействии с командирами подразделений выявляет военнослужащих, склонных к употреблению алкоголя, наркотических и других психотропных средств, высказывающих суицидальные мысли, с трудом адаптирующихся к военной службе, отстающих по боевой и физической подготовке.

Эти контингенты берутся под диспансерное динамическое наблюдение.

Внимание к здоровому образу жизни в войсках Российской Федерации, прежде всего, связано с проблемой здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и снижению последующей работоспособности. Военнослужащие войск национальной гвардии России в своей повседневной жизни руководствуются основами здорового образа и стиля жизни, изложенными в Уставе Внутренней службы. Прежде всего, это охрана здоровья и физическое развитие как неотъемлемая часть их подготовки к выполнению своего воинского долга. Охрана здоровья обеспечивается созданием командирами (начальниками) во взаимодействии с органами государственной власти безопасных условий военной службы. Охрана здоровья военнослужащих достигается проведением командирами(начальниками) мероприятий по оздоровлению условий службы и быта; систематическим их закаливанием, регулярными занятиями физической подготовкой и спортом; осуществлением санитарно-противоэпидемических (профилактических) и лечебно-профилактических мероприятий. Основными направлениями деятельности командиров (начальников) по оздоровлению условий службы и быта военнослужащих являются: проведение мероприятий по предупреждению гибели, увечий (ранений, травм, контузий) и снижению заболеваемости военнослужащих, определѐнных; строгое соблюдение санитарных правил и норм, выполнение требований общевоинских уставов по размещению военнослужащих, организации их питания, водоснабжению и другим видам материального обеспечения и бытового обслуживания; организации выполнения распорядка дня и регламента служебного времени; своевременное и полное доведение до каждого военнослужащего материальных средств, согласно установленным нормам довольствия; проведение мероприятий по сохранению и восстановлению окружающей среды и обеспечению экологической безопасности в районе расположения воинской части (подразделения).

Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом в целях повышения устойчивости их организма к различным изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач. Каждый военнослужащий обязан заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней.

Строго соблюдать правила личной и общественной гигиены, воздерживаться от курения и употребления алкоголя, не допускать употребления наркотических средств и психотропных веществ. Основными лечебно-профилактическими мероприятиями являются диспансеризация, амбулаторное, стационарное и санитарно-курортное лечение военнослужащих. В целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний лечебно- профилактические мероприятия, проводимые медицинской службой, обязаны для всех военнослужащих.

Занятия физической подготовкой и спортом осуществляются на утренней физической зарядке, учебных занятиях, во время спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности военнослужащих, а также в виде самостоятельных тренировок. На занятиях выполняются физические упражнения с использованием различных способов тренировки и дозирования физической нагрузки с учетом тенденции развития науки и образования принадлежности военнослужащих в виду Вооруженных Сил и роду войск, возраста и состояния здоровья. В процессе диспансерной работы военнослужащих, злоупотребляющих курением, необходимо включать в группу риска по факту курения. Не менее распространѐнным, опасным и вредным для здоровья является пристрастие к алкогольным напиткам всех возрастных групп военнослужащих. А среди военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, кроме того, распространено пристрастие к психотропным веществам, наркотикам. Борьба с пьянством, алкоголизмом, наркоманией должна вестись объединѐнными усилиями командования, заместителей командиров по воспитательной работе, военных психологов, медицинских работников воинской части. В настоящее время анализ педагогических, психологических, медицинских и других исследований выявил значительное снижение уровня здоровья у различных категорий военнослужащих. В течение последних 20 лет число молодых людей, относящихся к категории допризывной молодѐжи, годных к военной службе, сократилось почти на треть, а более чем у 40% юношей допризывного возраста состояние здоровья и физическая подготовка не соответствуют установленным требованиям. Результаты этих исследований показывают, что необходима ежедневная кропотливая работа по соблюдению требований воинских уставов и наставлений об оздоровлении условий службы и быта военнослужащих национальной гвардии, с учѐтом специфики выполняемых задач, климатических условий. Экологической обстановки в районе дислокации частей и подразделений, состояния материального обеспечения и казарменно-жилищного фонда. Таким образом, подводя итог вышесказанному можно сделать вывод о том, что процесс формирования здорового образа жизни у военнослужащих и его пропаганда достигается деятельностью командиров (начальников), заместителей командиров по работе с личным составом, работников медицинской службы и включает в себя следующие требования: ⎯ строгий контроль со стороны командиров (начальников) за поддержание внутреннего порядка в подразделениях, соблюдением воинской дисциплины среди военнослужащих, безопасностью военной службы, охраной здоровья личного состава;

⎯ создание в воинской части, соединении уставных условий военной службы, быта и системы мер по ограничению опасных факторов военной службы, уменьшением числа факторов риска здоровью, обеспечением удовлетворенности военной службой;

⎯ создание условий для гармонического развития физических и интеллектуальных способностей военнослужащих, исключение психологической напряженности в подразделении, команде, сочетанием и правильным применением мер убеждения, принуждения и общественного воздействия коллектива (офицерские собрания, служебные совещания, подведение итогов боевой подготовки, работы);

⎯ контроль со стороны должностных лиц воинской части, соединения за выполнением распорядка дня, регламента служебного времени, соблюдением режима боевой подготовки, труда и отдыха, организацией занятий по физической подготовке, закаливанию личного состава;

⎯ организация и проведение мероприятий по укреплению воинской дисциплины, по профилактике правонарушений среди личного состава,

⎯ предотвращению наркомании и применению психотропных веществ, алкоголя;

⎯ организация и проведение ежедневного медицинского наблюдения за личным составом в ходе боевой подготовки, несения службы в суточном наряде, повседневной деятельности;