

Характеристика основных компонентов здорового образа жизни

Шабаршина Анастасия
Группа ЗПСО-13



Компоненты здорового образа жизни

Образ жизни является осознанным действием человека, которое является составляющим повседневного поведения и его привычного уклада. Каждый день человеку необходимо производить часть действий и обязанностей, которые направлены на решение таких задач: Обеспечение собственной жизнедеятельности, что включает в себя питание, дыхание, сон, поддержку температуры тела и другое; Выполнение рабочих обязанностей, которые связаны с соблюдением определенного количества условий в профессиональной деятельности, отдыхе, повышении квалификации, а также в психологической, физической реабилитации и тому подобного; Поддержка социально-культурного статуса, а также межличностных контактов, духовного развития; Обеспечение социально-бытовых функций, то есть обеспечение семьи и воспитание детей; Отказ от вредных привычек, забота о собственном здоровье, выполнение гигиенических требований, необходимая двигательная активность, а также и прочее.



Двигательная активность

Главным условием обеспечения жизни является движение. Это связано с тем, что все системы организма подчинены двигательной деятельности. Также двигательная активность помогает поддерживать иммунитет на высоком уровне, что сказывается на количестве заболеваний. Физическая подготовленность благоприятно влияет на умственную работоспособность, так как при интеллектуальной работе человек утомляется за более длительное время. При физической подготовке растет количество функциональных резервов организма. Из-за этого он является лучше адаптированным к очень большим нагрузкам мышц, которые он выполняет время от времени.



Обеспечение психического здоровья

Психологические нагрузки можно объяснить производственной работой или учебой, необходимостью выполнения обязанностей перед обществом и семьей, взаимоотношениями с другими людьми, а также необходимостью очень быстро реагировать на неожиданные и неприятные ситуации. У человека, который не умеет адекватно в таких сложных ситуациях вести себя, появляются нарушения психологического состояния. Уже многие поняли, что это влияние ведет ко многим заболеваниям. Потому важно знать и использовать приемы, которые являются поддержкой человеку в сложной ситуации, которая провоцирует психическое напряжение. А если такие ситуации возникают, то они помогают уменьшить стресс и не получить психических, да и физических расстройств.



Рациональное питание

С помощью питания человек получает вещества, которые способствует построению клеток организма, поддержанию всех функций организма, а также выполнению повседневных дел. Питание при этом должно отвечать определенным требованиям: максимальная натуральность; соответствие особенностям организма; еда это в первую очередь потребность, а потом уже удовольствие. Если человек не будет соблюдать этих требований, у него нарушится деятельность как и пищеварительной системы, так и всех остальных систем. Таким образом, снизится уровень здоровья, работоспособности и способности сопротивления инфекциям. Также могут развиваться такие заболевания, как диабет, ожирение.



Закаливание и тренировка иммунитета

Ученики школ и люди трудоспособного возраста в настоящее время пропускают занятия или работу из-за простудно-инфекционных заболеваний. Но эти пропуски не являются следствием того, что люди довольно чувствительны к низким температурам, а тем, что они не тренируют собственную устойчивость и стремятся к температурному комфорту. Также хочется сказать, что закаленные люди болеют простудно-инфекционными заболеваниями намного реже и заболевания не приносит большего ущерба.



Четкий режим дня

Выполнение обязанностей человека, а также его поведение, должны иметь закономерность, которая бы соответствовала таким требованиям: Все виды нагрузок, психические, умственные, мышечные, а также прием пищи, должны чередоваться с отдыхом, который помогает восстановить резервы организма; Все стороны деятельности человека должны находить отражение в его деятельности: сон, работа или учеба, занятие спортом и досуг, выполнение обязанностей в семье, самореализация, встречи с друзьями, культурный отдых и т.п. В случае выполнения условий, написанных выше, жизнь будет насыщенной и интересной, в ней будет место и для важных дел, и для регулярных занятий собственным здоровьем. Но в то же время у человека не будет чувства постоянного недостатка времени.



Отказ от вредных привычек

К вредным привычкам регулярно относятся употребление продуктов и веществ, которые наносят вред здоровью. Это токсические вещества, наркотические продукты, табак и алкоголь, и другие вещества. Даже при однократном употреблении, они вызывают серьезные нарушения в работе организма, уже не говоря о систематическом. Прием этих веществ, связан с их способностями затормаживать сознание. При этом человеку кажется, что жизненные проблемы для него перестают существовать. Но после того как эти средства останавливают свое действие, проблемы появляются снова, и здоровье, которое могло бы быть пойдти на их решение, можно объявить безвозвратно потерянным



Выполнение гигиенических требований

Чистота тела также влияет на обеспечение хорошего здоровья человека. Но сюда относится не только кожный покров, но и волосы, ротовая полость, дыхательный аппарат, а также все части тела, которые имеют непосредственный контакт с внешней средой. К тому же условия жизни должны быть соответствующими: питание, быт, одежда, обучение. Если человек будет придерживаться этих условий, он сможет прожить долгую, радостную и здоровую жизнь.



Спасибо за
внимание!

