



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ И ЕГО
СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

По уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) - здоровье человека является высшей ценностью общества. Но здоровый образ жизни и его составляющие были многими забыты. Неправильное питание, вредные привычки (курение, алкоголь), пассивный образ жизни, наплевательское отношение к своему здоровью - все это ведет к серьезным заболеваниям.



Здоровый образ жизни - это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья. Если спросить у неподготовленного человека, что такое здоровый образ жизни, он ответит, что это, как минимум, физические упражнения. И это будет правильный ответ, но не полный. Здоровый образ жизни включает в себя гораздо больше понятий.



Основные компоненты здорового образа жизни:

- Умеренное и сбалансированное питание;
- Закаливание;
- Соблюдение личной гигиены;
- Отказ от вредных привычек;
- Правильно поставленный режим труда и отдыха;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Достаточная двигательная активность;
- Позитивное восприятие окружающего мира.

Формирование здорового образа жизни осуществляется на трёх уровнях:

- Социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- Инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- Личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Питание

Правильное питание - это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Питаться правильно - значит, получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.



Закаливание

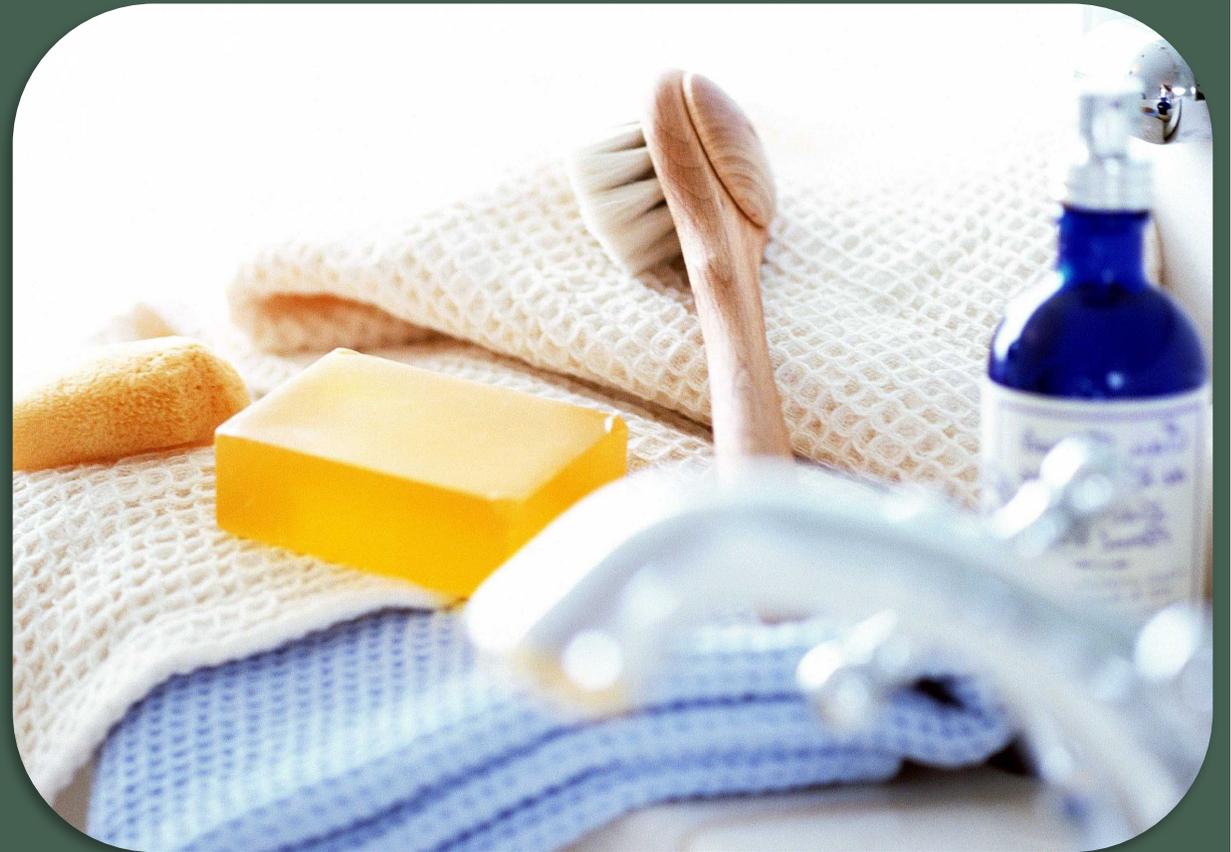
Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.



Личная гигиена

Тема личной гигиены широко освещена.

Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожи. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. Вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний



Отказ от вредных привычек

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. У здорового человека их вообще изначально быть не должно. Но если они есть, то нужно обязательно от них избавиться. К вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя. Хотя в наше время эти привычки врачи-наркологи классифицируют, как наркоманию. Особенно опасны вредные привычки для будущего поколения, поскольку вызывают мутации, и вследствие этого курящие и пьющие родители не могут воспроизвести здоровое потомство.



Физическая нагрузка

Решив вести здоровый образ жизни, нет необходимости сразу бежать в спортзал и подвергать себя изнуряющим тренировкам. Медики полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Для особо активных людей рекомендуются так называемые аэробные нагрузки - тренировки на определённой достаточно высокой частоте пульса. К ним относятся: бег, спортивная ходьба, плавание, танцы. Достаточно заниматься такими упражнениями 3 раза в неделю, чтобы держать своё тело в тонусе и тренировать сердечно-сосудистую систему.



Стрессоустойчивость

Позитивное мышление - это умение сознательно принимать любые изменения в своей жизни. И реагировать на них не на уровне инстинктов или выдавая ту реакцию, которая принята в вашем окружении. А делая свой выбор, каким образом будет восприниматься то или иное событие. Умение позитивно воспринимать окружающий мир и ситуацию - условие преодоления эмоциональных перегрузок и достижения успеха. Позитивный взгляд на собеседника поможет сохранить самообладание и добиться своего.



Здоровый образ жизни постепенно входит в моду, ведь он помогает нам жить. Его роль неоспорима. Здоровый образ жизни укрепляет организм человека как физически, так и духовно. Продолжительность жизни увеличивается, и жить становится намного приятнее. Но, чтобы быть здоровым, одних лекарств недостаточно! Как сказал итальянский физиолог Анджело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». Конечно, трудно взять - и так сразу начать вести здоровый образ жизни. Но нужно начинать хотя бы с малого. Это не сложно.

Жизнь не стоит на месте, и нам желательно за ней поспевать.

«Жизнь требует движения» - говорил Аристотель. Не надо заставлять ее ждать, иначе она может пройти без вашего участия.