

# Здоровый образ жизни

# Здоровье

**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. На здоровье также влияют:

питание

качество окружающей среды

тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

стресс

болезни

загрязнение окружающей среды

курение

алкоголь

наркотики

старение



# Основы здорового образа жизни

Двигательная активность

Закаливание

Рациональное питание

Соблюдение режима труда и отдыха

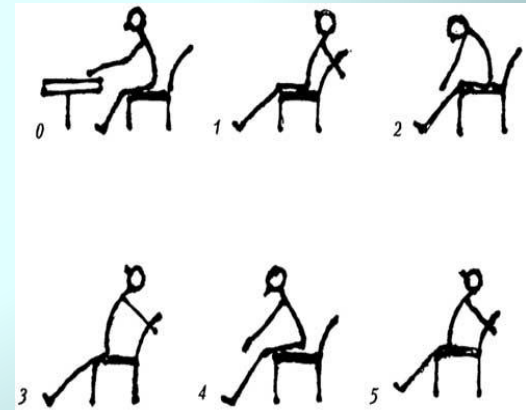
Личная гигиена

Психическая и эмоциональная устойчивость

Отказ от вредных привычек

# Двигательная активность

Движение - естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения - причина многих заболеваний. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась очень тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом - обязательное условие здорового образа жизни. Современный человек двигается значительно меньше, чем его предки. Это обусловлено в первую очередь достижениями НТП: лифты, машины, общественный транспорт и т.д. Особенно актуальна проблема недостаточной двигательной активности у работников умственного труда.



# Закаливание

**Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

*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. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход. Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды. Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем. Начинать закаливание (любое из предложенных видов) нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание - это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны.



# Рационально питание

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию.

Рациональное питание предполагает: 1. Энергетическое равновесие                    2.

Сбалансированное питание

3. Соблюдение режима питания



# Рациональное питание

## ***Первый принцип: энергетическое равновесие***

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

Энергозатраты организма зависят от пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии), физической активности, профессии. Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки.

## ***Второй принцип: сбалансированное питание***

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов. Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. Согласно принципу сбалансированного питания, обеспеченность основными пищевыми веществами подразумевает поступление белков, жиров, углеводов в организме в строгом соотношении.

*Белками* должно обеспечиваться 10 - 15 % суточной калорийности, при этом доля животного и растительного белков должна быть одинаковой. Оптимальное количество белков должно равняться 1 г на 1 кг веса. Оптимальный объем потребления *жира* – 15 - 30 % калорийности. Благоприятным считается такое соотношение растительных и животных жиров, которое обеспечивает 7 - 10 % калорийности за счет насыщенных, 10 - 15 % - мононенасыщенных и 3 - 7 % полиненасыщенных жирных кислот. На практике это означает потребление в равном соотношении растительных масел и животных жиров, содержащихся в продуктах. Оптимальное количество жиров должно равняться 1 г на 1 кг веса. *Углеводами* должно обеспечиваться 55 - 75 % суточной калорийности, основная их доля приходится на сложные углеводы (крахмалосодержащие и некрахмалосодержащие) и только 5 - 10 % - на простые углеводы (сахара). Простые углеводы хорошо растворяются в воде, быстро усваиваются организмом. Источники простых углеводов – сахар, варенье, мед, сладости.

Сложные углеводы значительно хуже усваиваются. К неусвояемым углеводам относится клетчатка. Несмотря на то, что в кишечнике клетчатка практически не усваивается, нормальное пищеварение без нее невозможно.

## ***Третий принцип: режим питания***

Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

# Режим труда и отдыха

**Режимы труда и отдыха** – это регламентированная продолжительность и чередование периодов работы и отдыха в течение смены, суток, недели, устанавливаемые в зависимости от особенностей трудовых процессов и обеспечивающие поддержание высокой работоспособности и здоровья работающих. В процессе труда работоспособность, т.е. способность человека к трудовой деятельности определенного рода, а соответственно, и функциональное состояние организма подвергаются изменениям. Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Для сохранения устойчивой работоспособности вводятся микропаузы в нормы труда (9-15% рабочего времени). С целью предупреждения утомления должны вводиться перерывы на отдых и личные надобности и регламентированные перерывы, количество и длительность которых определяется спецификой труда. Необходимо предоставлять короткие перерывы для отдыха (5-10мин.) за час до обеда и за час до окончания работы, в период спада работоспособности – перерыв 10 мин на личные надобности. При выполнении тяжелых работ необходим ежечасный 5-тиминутный перерыв на отдых. Ежедневный отдых между рабочими сменами должен быть не менее двойной продолжительности времени работы, предшествующей отдыху. Например, при восьмичасовом рабочем дне продолжительность перерыва между двумя сменами должна составлять не менее 16 час.



# Личная гигиена

**Личная гигиéна** — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Эти правила нейтрализуют воздействующие на организм факторы.

*Биологические* — микроорганизмы, паразиты, насекомые, антибиотики и другие биосубстраты.

*Физические* — шум, вибрация, электромагнитное и радиоактивные излучения, климат и т. п.

*Химические* — химические элементы и их соединения.

Гигиена, наряду с санитарией и эпидемиологией, является одним из направлений профилактической медицины. В рамках гигиены выделяют следующие основные разделы (дисциплины): общая гигиена (пропедевтика гигиены), коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена питания, гигиена детей и подростков, радиационная гигиена, военная гигиена и др.

*Основные задачи гигиены :*

Изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей. При этом под внешней средой следует понимать весь сложный комплекс природных, социальных, бытовых, производственных и иных факторов.

Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов;

Научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности. Этому способствуют рациональное питание, физические упражнения, закаливание, правильно организованный режим труда и отдыха, соблюдение правил личной гигиены.

# Психическая и эмоциональная устойчивость

**ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ** - сохранение продуктивного функционирования психики в кратковременной или длительной напряженной ситуации. Психическая устойчивость — предпосылка преодоления трудностей, активного и безошибочного выполнения задач в сложной обстановке. Психическая устойчивость позволяет сконцентрировать и распределить внимание, ориентироваться, использовать знания, навыки, умения, выдержать большие внешние и внутренние нагрузки.

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ** - неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. Эмоциональная устойчивость — интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях.

# Отказ от вредных привычек

**Вредные привычки** — привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности.

Основными вредными привычками у людей являются алкоголизм, курение и наркомания. При наличии любой из перечисленных привычек можно смело утверждать, что у человека далеко не идеальное здоровье. Его физическое и психологическое состояния далеки от идеала. Ни о каком здоровье не может идти и речи.

Отказ от вредных привычек тренирует силу воли и дисциплинированность – качества, необходимые для личностного роста и успеха. Кроме того, вредные привычки – это поглотители человеческой энергии. Поэтому, отказ от вредной привычки высвобождает энергию. И очень важно направить эту энергию именно на самосовершенствование. Ведь некоторые люди, отказываются от одной вредной привычки и тут же направляют свободную энергию – на другую, вроде бы менее вредную.

Вместо этих вредных привычек можно, например, выработать полезную привычку – заниматься физкультурой.

Известно, что при физических нагрузках в мышцах повышается синтез морфиноподобных веществ (эндорфинов). Эти вещества схожи с наркотиками (опиатами).

Спортсмены это прекрасно знают, у них даже есть выражение: «Мышечная радость».

Совершенно очевидно, что при занятиях физкультурой, или спортом, можно получить те же эмоции, как и от приёма алкоголя, или другого наркотика.

Поэтому справедливо утверждение: спортсмены и наркоманы получают приблизительно одинаковые эмоции: первые – от спорта, а вторые – от наркотических ядов. Первые – укрепляют и совершенствуют организм, а вторые – разрушают его и деградируют. Поэтому, чтобы улучшить эмоциональный настрой, повысить в крови количество эндорфинов, можно вместо стимуляторов надеть кроссовки и пробежаться по улице.





# Ведите здоровый образ жизни

