Здоровый образ жизни и его составляющие

Основы здорового образа жизни

Что такое здоровый образ жизни, какие правила, нормы поведения, уклад, повседневный распорядок и взаимоотношения формируют нас здоровыми физически и духовно? Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека более чем на 50 % зависит от его образа жизни. А из чего же состоит здоровый образ жизни, какие его основные составляющие? Это, прежде всего, умеренное и сбалансированное питание.

Не менее важно соблюдать режим дня, и при этом у каждого из Вас индивидуальные биологические ритмы, их тоже надо учитывать при соблюдении режима дня. Организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены (уместно вспомнить выражение: «чистота – залог здоровья»). Умейте управлять своими чувствами. Не поддавайтесь эмоциям! Это называется психогигиеной. И, безусловно, нужно отказаться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, тем более – наркотиков. Для здорового образа жизни очень важно безопасное поведение в быту, на улице и в школе. Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека.

Питание.

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание есть важнейшее условие долголетия. Известный русский писатель Д.И. Писарев удивительно точно подметил: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится. Соотношение основных компонентов пищи — белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды — должно быть сбалансированным и достаточным для восполнения энергетических затрат организма

.

Что такое культура питания? Культура питания — это оптимальное для человека количество и качество съедаемой пищи. Может ли человек определить, сколько ему нужно есть? Главное правило – это соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. Нельзя переедать, но нельзя и ходить голодным.

Какую же пищу рекомендуется употреблять? Она должна состоять на 15-20 % из белков, на 20-30 % – из жиров (треть из которых должна быть твердыми или животными жирами). Оставшиеся 50 % должны приходиться на углеводы, а они содержатся во фруктах, овощах, злаках, орехах. Рациональное питание есть одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Медицина рекомендует ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола, то есть нужно есть меньше белого хлеба, а больше – серого, черного. Источником белка должны служить бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или постное мясо.

Основные принципы рационального питания:

1. Умеренность.
2. Сбалансированность
3. Дробное питание: не наедаться за один или два раза, а есть понемногу, но часто – четыре или пять раз в день.
4. Разнообразие питания.
5. Биологическая полноценность продуктов.

Расшифруем эти принципы. Умеренность – это исключение переедания, но полное обеспечение потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии. Разнообразие – употреблять большое разнообразие продуктов, чтобы в пище присутствовал большой набор биологически активных веществ. Четырехразовое питание предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.

Сбалансированность – это удовлетворение потребности организма в незаменимых жизненно важных веществах, присутствие которых в пище создает оптимальные, наилучшие условия для обмена веществ. Полноценность питания – это питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, что зависит от ежедневного систематического потребления свежих овощей и фруктов, особенно зелени. Важно помнить! Многие серьезные заболевания, в том числе и сердечно-сосудистые, начинаются в детстве, и поэтому требование к рациональному питанию особенно важно для школьников.

Итак, Вы еще раз убедились в том, что одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, культура питания, основные принципы которого – это умеренность, сбалансированность, дробное питание, разнообразие и биологическая полноценность.

Гигиена

Связь личной гигиены с профилактикой заболеваний. Самым простым определением слова «гигиена» принято считать бытовое разговорное его значение «чистота». Девиз, который вам внушают с раннего детства: «Чистота – залог здоровья» возник, пожалуй, на заре человечества. Так что гигиена относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний. Но понятие ее гораздо шире, чем просто чистота. Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Кожа – внешний покров тела человека. Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет полтора-два квадратных метра. Одна из основных функций кожи – защитная. Так, упругая жировая подстилка кожи и ее эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы. Роговой слой кожи защищает более глубокие слои кожи от высыхания. Кроме того, он устойчив к различным химическим веществам. Пигмент меланин предохраняет кожу от ультрафиолетового излучения. Кожа защищает организм человека от проникновения микроорганизмов – возбудителей инфекций. Важной функцией кожи является ее участие в терморегуляции. Примерно 80 % всей теплоотдачи организма осуществляется через кожу. Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового. Она принимает участие в иммунных реакциях организма. Гигиена кожи – комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание ее в чистоте и закаливание.

Чистота кожи *– основное условие ее нормального состояния. При нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использовать нейтральное туалетное мыло, а при сухой – косметическое, глицериновое и др. Пот, чешуйки, кожное сало наиболее хорошо удаляются с поверхности кожи при температуре воды 34-37 °С. Ванну и душ в обычных условиях рекомендуется принимать не реже одного раза в день. Полезны также ежедневные обливания холодной водой утром и вечером. Кожу лица и шеи следует мыть утром и вечером и по мере необходимости. Тонкую и сухую кожу, чувствительную к атмосферным влияниям, не рекомендуется часто мыть с мылом; лучше специальным косметическим средством. Руки необходимо мыть с мылом водой комнатной температуры.*

Обратите внимание на ваши зубы. *Гигиена зубов – комплекс мероприятий по обеспечению здорового состояния зубов, десен и слизистой оболочки полости рта. Уход за полостью рта – это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилактика таких заболеваний, как кариес, причина которого – разрушающее действие микроорганизмов, зубного налета на твердые ткани зубов и недостаток микроэлементов в питании. Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов после завтрака и особенно тщательно после ужина щеткой с искусственной щетиной. В промежутках между едой и перед сном надо избегать потребления сладостей, мучных блюд. Для профилактики заболеваний рекомендуется не менее двух раз в год обращаться к зубному врачу.*

Гигиена волос. *На продолжительность жизни, интенсивность роста и свойства волос оказывают влияние уход за ними, а также нормальный сон, рациональное питание, занятие физкультурой и закаливание. Для мытья волос лучше использовать мягкую, лишенную солей, воду. Сухие волосы лучше мыть специальным шампунем. Для расчесывания волос лучше использовать щетку с натуральной щетиной. Ежедневный массаж головы, стрижка волос – необходимые условия.*

Двигательная активность

Когда мы говорим о здоровье, то нельзя обойти такую тему как двигательная активность и закаливание. Начнем с простого, но мудрого умозаключения, к которому пришли еще древние философы: жизнь – это движение; без движения нет жизни. А движение для человека – это, конечно же, физические нагрузки. Постоянная физическая нагрузка необходима и полезна, она делает организм выносливее и крепче, повышает его сопротивляемость болезням. Одним из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие организма, является двигательная активность мышц. В раннем детском возрасте физические упражнения не только учат младенца ходить, но и развивают речь, способность говорить. Движения стимулируют выработку веществ, обладающих морфиноподобным действием – эндорфинов, оказывающих болеутоляющее и успокаивающее воздействие на организм; они также сокращают избыток адреналина и других гормонов, способствующих возникновению стрессов. Знакомо ли вам слово гиподинамия? Этот термин встречается и в научной литературе, и в газетах, а происходит от греческих слов **hypo** *– вниз и* **dinamo** *– сила, т.е., пониженная, недостаточная физическая нагрузка. Чем же грозит гиподинамия? В результате малоподвижного образа жизни ослабляется деятельность сердца, возникают сердечно-сосудистые заболевания; нарушается обмен веществ, а в итоге – избыточный вес, ожирение, что становится ответным ударом по сердцу; преждевременно дряхлеет, дегенерирует мышечная ткань — это уже дистрофия; излишне возбуждается и изнашивается центральная нервная система. А все это в целом приводит к снижению защитных свойств организма, иммунитета, устойчивости к инфекциям и психическому напряжению.*

Какие же можно дать практические советы?

1. Движения должны доставлять удовольствие.

2. Выбирая время для занятий физкультурой и спортом, проявляйте изобретательность, занимайтесь каждый день перед уроками или сразу по возвращении домой.

3.Объединяйтесь с друзьями, выполняйте упражнения в любое свободное время.

4. Не ленитесь.

5. Заставляйте себя ходить пешком.

6. Подходя к лифту, вспоминайте, что есть лестница.

С раннего возраста нужно начинать день с утренней зарядки. Это нужно для того, чтобы быстрее перейти от сна к бодрствованию. Но это не спортивная тренировка, где требуется работа с максимальными нагрузками. Зарядка начинается с потягивания. Это способствует «разминке» мышц, суставов и связок. Затем нужно последовательно выполнить упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Сложность движений сначала повышается, затем снижается. Обычно утренняя зарядка включает дыхательные упражнения, от 5-6 до 8-10 упражнений для различных групп мышц. Бег на месте и ходьба успокаивают дыхание и нормализуют кровообращение. После зарядки рекомендуют обтирание или обливание, лучше холодной водой, душ. Через каждые две недели комплексы упражнений полезно менять.

Не пренебрегайте школьными уроками физкультуры.

Занятия спортом.

Основная физическая нагрузка приходится на занятия спортом. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Большое значение имеет правильный выбор вида спорта. При этом надо исходить из анатомо-физиологических предпосылок, возраста, состояния здоровья. Для подавляющего большинства подростков наилучшими видами спорта являются плавание, катание на лыжах, коньках, спортивные игры, при которых в движение вовлекаются почти все мышечные группы тела, что способствует гармоническому развитию организма. Придерживайтесь формулы: спорт для здоровья, а не здоровье для спорта.

Помните! Необходимо 3-5 раз в неделю 30-40 минут отводить на непрерывные физические упражнения (не считая ежедневной зарядки или разминки). При выборе вида спорта посоветуйтесь с врачом. Движение – необходимое условие развития вашего молодого организма, его здоровья, характера и привлекательности. Движение тесно связано с настроением, с эмоциональным состоянием человека. Оно снимает напряжение, положительно влияет на нервную систему. Не забывайте о гиподинамии: малоподвижный образ жизни, особенно в молодости, может привести к печальным последствиям. Она приводит к изменению функций всех органов и к заболеваниям, в особенности сердечнососудистой системы.

Активное движение – это здоровый образ жизни.

Закаливание

Была такая песенка в старом хорошем фильме о спорте, и в ней такие хорошие слова: «Закаляйся! Если хочешь быть здоров, постарайся обойтись без докторов. Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров». И ведь верно: чтобы повысить жизненный тонус, преградить простуде пути к своему организму, нужно обязательно закаливаться. Закаленный человек болеет гораздо реже. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека в разумных пределах, без передозировки, очень полезно. Что же происходит в организме человека при водных процедурах? Во-первых, ежедневные кратковременные холодные обтирания или обливание снимают чувство усталости, утомления, возвращают бодрость и хорошее настроение. Воздействие холодной воды приводит к тому, что сосуды кожи сужаются, и часть периферической крови (в сосудах кожи содержится 30 % крови) выдавливается во внутренние органы, включая мозг. Поэтому 4-5-разовое обливание рук и лица холодной водой, и наступающее вслед за этим сужение сосудов; своеобразная и полезная гимнастика, повышающая работоспособность. Это своеобразная и полезная гимнастика, которая тренирует и укрепляет кожу, улучшает питание и деятельность клеток, что в свою очередь приводит к улучшению обмена веществ в организме. Еще один бесценный дар природы и средство закаливания – это воздух, чистый и бодрящий. После долгого пребывания в помещении лучше всего пользоваться целебными и оздоровительными свойствами свежего воздуха. А помещение нужно время от времени проветривать, стараясь избегать при этом сквозняков. Даже зимой спите при открытой форточке, потому что свежий воздух улучшает сон. Да и утреннюю зарядку делайте не в комнате, а на открытом балконе или во дворе. Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре +20°С, постепенно переходя потом на более низкую.

Здоровый образ жизни дает хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие нагрузки, уверенность в своих силах, более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после умственной деятельности.

Жизнь - это огромный дар. Нельзя жить тускло. Нельзя тратить жизнь на недуги, "яды" (курение, алкоголизм, наркомания). Жизнь слишком коротка и хороша, в мире столько прекрасного и удивительного. Жажда жизни и достижение поставленных целей - вот главное, о чем должен помнить каждый. Здоровый образ жизни, физическая культура, закаливание - наши надежные помощники.

Последуйте хотя бы некоторым из этих рекомендаций - и тогда отличное самочувствие, хорошее настроение, гармония тела и духа и низкая восприимчивость к болезням будут Вам гарантированы.