

## **Кузнецова Е.А., учитель физической культуры**

### **Главные составляющие здорового образа жизни**

*Актуальность проблемы здорового образа жизни очевидна, так как большинство людей нашей планеты сами того не подозревая, «прожигают» своё драгоценное здоровье, нарушают те «заповеди» книги жизни, которые помогают нам радоваться новым дням нашей долгой и счастливой жизни.*

Для каждого человека понятие «здоровый образ жизни» разное. Основное условие и залог счастливой жизни – это здоровье. Ведь без него никак, хотя есть и медицина, но она не может избавить от некоторых болезней. Человек сам творец своего здоровья. Сохраняя здоровье, человек сам себе обеспечивает долгую и активную жизнь.

К несчастью, есть люди, которые не знают самых простых норм здоровья. Он сам выбирает заниматься ему или валяться с утра до ночи без движения. Если человек занимается, соблюдает все правила личной гигиены и здорового образа жизни, то его организм укрепляется, все меньше он болеет и радуется жизни. А если человек ведет малоподвижный образ жизни, ест все подряд, постоянно нервничает, то в каждом случае могут возникнуть проблемы со здоровьем. Чтобы такого не было человек должен с детства вести здоровый и активный образ жизни, приучать себя заниматься спортом и соблюдать все правила личной гигиены.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление и поддержание здоровья, это физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде. Здоровый образ жизни помогает человеку реализовать свои цели и планы, справляться с различными трудностями.

Актуальность здорового образа жизни вызвана увеличением и переменами 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.

При правильном питании постепенно нормализуется сон, появляется больше энергии в организме, уменьшается восприимчивость к различным болезням.

Правильное питание для здорового образа жизни перед каждым приемом пищи подразумевает стакан теплой воды, стимулирующий пищеварение. А также сохранение водно-солевого баланса. Воды – много, соли – мало. Это обеспечивает не только бесперебойную работу почек, но и предотвращает многие другие проблемы. Дневной рацион по объему должен быть не большим, чтобы не перегружать пищеварительный тракт.

Большое значение имеет разнообразие пищи, так как одинаковая пища снижает аппетит и желудочную секрецию. Рекомендуется включать продукты животного и растительного происхождения, чередуя их. Не следует употреблять много жареной и острой пищи. В рацион человека обязательно входят много овощей и фруктов. Также полезны молочные продукты. Следует выпивать много воды (в день не менее двух литров).

Личная гигиена – это набор правил поведения человека в быту.

Правила личной гигиены:

1) Гигиена тела. Кожа – это защита всего организма от внешних воздействий. Кожа выполняет ряд сложных функций: участвует в газообмене, участвует в терморегуляции. Большую роль в терморегуляции играет потоотделение. С потом из организма выделяются минеральные соли.

В верхних слоях кожи появляются чешуйки, смешиваясь с кожным салом и пылью из воздуха, загрязняют кожу. Грязь раздражает кожу, и размножаются микробы, а при ссадинах возможны и воспалительные процессы. Чтобы такого не было, необходимо постоянно ухаживать за кожей, содержать ее в чистоте.

Тело нужно регулярно мыть горячей водой с мылом, но нужно помнить, что каждодневное применение горячей воды и мыла, вызывает сухость и шелушение кожи. При сухой коже лица необходимо умываться теплой водой, а затем смазывать кожу

увлажняющим кремом.

Более энергичное влияние на организм – парная баня. При высокой температуре повышается газообмен, ускоряется кровообращение.

Важно следить за чистотой рук и ногтей. Руки нужно мыть после каждого посещения туалета, перед и после приема пищи.

Ноги нужно мыть каждый день. Так как за целый день ноги потеют, нужно принимать меры чтобы не было никаких осложнений, как: трещины, эрозии, опрелости и т.д.

2) Гигиена волос. Правильный уход улучшает кровообращение и обменные процессы, и деятельность сальных желез. Необходимо мыть волосы 1-2 раза в неделю и несколько раз в день расчесывать. Полезно делать массаж головы. Не стоит мыть волосы горячей водой, от этого волосы могут стать жирными. Нужно тщательно подбирать средства по уходу за кожей головы и волос. Желательно голову вытирать теплым полотенцем.

3) Гигиена полости рта. Правильный уход за полостью рта способствует сохранению зубов. Необходимо каждый день чистить зубы утром и вечером. Нельзя пользоваться чужой зубной щеткой.

4) Гигиена одежды и обуви. Чистота одежды играет немаловажную роль в гигиене человека. Нательное белье нужно менять после каждого мытья тела. Необходимо стирать одежду каждый день. Одежда должна соответствовать сезону и климатическим условиям. Не допускается использование чужой одежды.

5) Гигиена спального места. У каждого человека должны быть свое личное полотенце и постель. Постельное белье меняется еженедельно. Желательно проветривать помещение перед сном.

Для нормальной двигательной активности не обязательно становится спортсменом, а можно иногда в течении дня заниматься физическими упражнениями. Например, с утра зарядка в течении 15 минут. Это обеспечивает заряд и бодрость на целый день. Полезно ходить по лестнице, не используя лифт. Упражнения нужно выполнять в проветренном помещении или на улице. Для людей, ведущих «сидячий образ» жизни важны упражнения на свежем воздухе (прогулка). Ходьба влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Занятия физическими упражнениями приносят человеку положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение.

Учёные установили, что если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия - недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности и потребности в познавательных процессах

Режим труда и отдыха – важный элемент здорового образа жизни человека. При соблюдении четкого режима улучшается биологический ритм организма.

Основным принципом сохранения здоровья при трудовом процессе – чередование работы и отдыха. Человек, работающий в помещении, должен часто быть на свежем воздухе. Людям, которые живут в городе, почаще выбираться на природу. Потребность у всех разная, зависит от возраста и образа жизни.

Во время сна человек отдыхает, восстанавливает свои силы. Сон – необходимая потребность. Перед сном необходимо проветрить комнату, следует умыться, почистить зубы; полезно даже принять общую или ножную ванну. Регулярное недосыпание приводит к переутомлению, нервному истощению.

Эти нарушители являются главной причиной многих заболеваний, сокращают продолжительность жизни, снижает работоспособность.

Курение табака (никотинизм)– вредная привычка, которая заключается во вдыхании дыма табака. Основное разрушающее действие - никотин. Это очень сильный яд: смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50-70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит около половины пачки сигарет. Под влиянием никотина просвет сосудов мозга сужается, кровь поступает медленно, далее ухудшается его питание. Вдыхание табачного дыма (пассивное курение) приводит к таким

же болезням, которыми страдают курильщики. От курения страдают не только курильщики, но и окружающие их люди. Окись водорода, которое содержится в сигарете вызывает малокровие с головными болями, тошноту, физическую слабость. Привычку к курению у человека можно объяснить не только наркотическим действием, но и как рефлекс. Обычно у курильщиков наблюдаются болезненные явления со стороны желудочно-кишечного тракта. Курение способствует развитию язвенной болезни желудка. Алкоголь – это яд, который очень сильно действует на нервную систему. Алкоголь разрушает мозг. При легком опьянении человек расслабляется, при повышении меняется поведение и теряется контроль над собой. Появляется повышенная болтливость, оживление, поднимается настроение. Специальными исследованиями установлено, что алкоголь понижает трудоспособность, уменьшает силу, выносливость. Сердце человека, который употребляет алкоголь, значительно быстрее «изнашивается», сосуды теряют свою эластичность, упругость, что сильно затрудняет кровообращение. Алкоголь, попадая в желудок, ухудшает пищеварение, изменяет состав желудочного сока. При частом употреблении слизистая оболочка воспаляется, что способствует развитию язвы, рака. Оздоровительное закаливание помогает организму адаптироваться во внешней среде, повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет. Существует несколько видов закаливания:

- 1) Аэротерапия (воздух). Воздух закаляет организм. Полезен для психоэмоционального состояния человека, повышение иммунитета. Это самый простой метод закаливания.
- 2) Гелиотерапия (солнце). Повышает устойчивость нервной системы, работоспособность, улучшает кровообращение.
- 3) Ходжение босиком. При хождении босиком нормализуется работа многих органов. Повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.
- 4) Вода. Можно выделить несколько видов закаливания водой:
  - Обтирание
  - Обливание
  - Душ
  - Лечебное купание или моржевание (влияет на все органы и системы организма человека, улучшает работу сердца, легких)

#### Заключение

Итак, узнав основные составляющие здорового образа жизни, можно подвести итог. Здоровый образ жизни – совокупность мер, которые направлены на предотвращение многих заболеваний, укрепления организма и улучшение самочувствия человека.

Ведя здоровый образ жизни применяется индивидуальный, тщательно подобранный план. Он должен учитывать физиологические и психологические особенности человека. Здоровый образ жизни рассчитан на использование обычным человеком, с целью поддержания работоспособности и нормализации организма.

#### **Библиографический список:**

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль. 1990. -288 с.
2. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! - М.: Молодая гвардия. 1987. -110 с.
3. Визитей Н.Н. Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев.: Штиинца. 1980. -160 с.