

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье физическое: отсутствие заболеваний или их транзиторийный характер; сохранность физиологических функций и механизмов жизнедеятельности; отсутствие ограничений для основных направлений профессиональной ориентации, физической активности или спорта; способность адаптации к стрессу или непродолжительным экстремальным условиям.

Здоровье психическое: наличие устойчивой потребности в знаниях и впечатлениях; способность успешно учиться и получать образование, уметь применять полученные знания; способность к адекватному поведению и сотрудничеству в группе или коллективе.

Здоровье духовное: сформированность круга устойчивых привязанностей: мать, семья, близкие, соотечественники, малая и большая родина; доброжелательное отношение к людям, к жизни и достоинству каждой человеческой личности; уважение к труду, истории и культурному наследию человечества.



Режим труда и отдыха – одно из важнейших условий высокой работоспособности человека. При соблюдении четкой смены труда и отдыха вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма. Сон – эффе́ктивный способ снятия умственного и физического напряжения, он устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Во сне накапливаются фосфорные соединения – богатые энергией, повышающие защитные силы организма. Сон требует тишины, затемненных окон, притока свежего воздуха.



Рациональное сбалансированное питание

*«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»
(Сократ)*

Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, жизнедеятельности тканей. В основе рационального питания лежат три принципа: энергетическое равновесие, сбалансированное питание, режим питания. Необходимая суточная норма белков в среднем не должна превышать 100 граммов, жиров – 80–90 граммов, углеводов – 350–400 граммов. Соотношение белков, жиров и углеводов составляет соответственно 1:1,4.



Личная гигиена

Уход за кожей, волосами, полостью рта и т. д. – элементы личной гигиены. К ней относятся также вопросы половой гигиены, гигиены быта: поддержание чистоты в жилище, уход за одеждой, бельем, обувью, постельными принадлежностями. Несоблюдение человеком элементов личной гигиены может отрицательно повлиять на здоровье его самого, его семьи и коллектива.



Регулярная физическая и двигательная активность

В движении – жизнь, ежедневные физические нагрузки должны быть продолжительностью не менее 30 мин. (прогулки, игра в мяч, бег и пр.). Физические упражнения уменьшают риск развития атеросклероза, ишемии миокарда, тромбоза сосудов, снимают стрессовые ситуации, реакции тревоги и напряжения. Ограничение физической нагрузки снижает физическую и умственную работоспособность. Стройная фигура, крепкое здоровье, увлечение спортом – не мода, а норма, признак культуры.



Психологический настрой

– это позитивное мышление, позитивное отношение к себе и другим. Конфликтные ситуации, многочисленные переживания при многократном или разовом воздействии глубоко травмируют человека. Очевидной возможностью приобрести заболевания и укоротить жизнь является отрицательный стресс. Великий ученый – основоположник учения о стрессе Г. Селье предупреждает: «Стремись к самой высшей из доступных тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделуц».



Преодоление вредных привычек

Вредные привычки ведут к утрате здоровья. Наркомания – тяжелое заболевание, вызывающее психические расстройства – изменение личности, заболевания внутренних органов. Алкоголизм является одним из важнейших факторов, ведущих к преждевременной смерти. Алкоголь способствует рождению неполноценных детей, которых называют «карнавальными детьми» (пьяное зачатие).

*«Пьянство – добровольное сумашествие»
(Сенека)*



Курение – универсальный фактор риска многих заболеваний, сокращающих жизнь.

Можно ли бросить курить, злоупотреблять алкоголем, употреблять наркотики? Однозначно: да! Но условие одно – иметь жесткую установку на это, твердый, волевой характер и поддержку семьи, друзей и коллег.

Здоровый образ жизни и ваша высокая медицинская активность – залог здоровья и долголетия!