



Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека. По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Считается, что здоровье людей на 50% зависит от образа жизни, на 20% - от социальных и природных условий, на 20% - от наследственности, а только на 10% - от деятельности здравоохранения.

Физическое здоровье обусловлено нормальным функционированием всех органов и систем. Психическое же здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания, памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками социального здоровья является, прежде всего, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственные ценности должны прививаться в семье. Родители обязаны научить своих детей понимать разницу между хорошим и плохим, правильным и неправильным.

Формирование здорового образа жизни, как правило, начинается с раннего возраста и продолжается всю жизнь. В системе здорового образа жизни, составляющих это понятие, много. Это физическая активность, соблюдение принципов рационального питания, оптимального режима, борьба с вредными для организма привычками. Человек, который стремится вести здоровый образ жизни, должен обладать знаниями о полезных и вредных для организма действиях. Также необходимо развивать самодисциплину, ведь ЗОЖ основывается на систематическом выполнении определённых действий, направленных на укрепление здоровья. Очень важно, чтобы эти действия стали полезными привычками. Нельзя позволять себе расслабиться, ведь усилия направлены на наше самое большое богатство – здоровье.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. Здоровый и духовно развитый человек получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Необходимым элементом ЗОЖ является рациональный режим труда и отдыха. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для плодотворного труда и отдыха. Особое значение имеет и режим дня. Строгое

соблюдение режима дня воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремлённость. Важно соблюдать следующий распорядок дня: ложиться спать и вставать ежедневно в одно и то же время; регулярно заниматься утренней зарядкой; соблюдать режим питания; чередовать умственный труд с физическими упражнениями; соблюдать правила личной гигиены; следить за чистотой тела, одежды, обуви; работать и спать в хорошо проветренном помещении.

Следующим звеном ЗОЖ является отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение). Эти разрушители человеческого здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность и качество жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения, а также будущих детей.

Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, глотки, бронхов, лёгких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Действие никотина особенно опасно для беременных, так как курение во время беременности приводит к рождению слабых маловесных детей.

Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). У лиц, часто употребляющих алкоголь, может развиваться цирроз печени. Алкоголизм, как ни одно заболевание, является причиной отрицательных социальных последствий.

Наркотики – это, пожалуй, самый болезненный вопрос. Употребление наркотиков разрушает организм, делает из человека раба. И не важно, натуральный ли это наркотик, лёгкий или тяжелый. При его регулярном употреблении, доза, как правило, увеличивается и человек, в конце концов, погибает.

Полноценное питание – это одно из слагаемых ЗОЖ. Это, прежде всего, знание того, что полезно для организма, а что нет. Для правильного питания следует запомнить несколько заповедей: соблюдение режима питания; употребление разнообразной пищи, соблюдая соотношение белков, жиров и углеводов. Вставать из-за стола следует раньше, чем придёт чувство сытости. При приготовлении пищи следует использовать минимальное количество жира. Необходимо уменьшать количество соли и сахара в пище, употреблять достаточное количество жидкости. Есть надо не торопясь, тщательно пережевывая пищу. В идеале пища должна быть не только

вкусной, но и полезной. Такое сочетание возможно при употреблении свежих натуральных продуктов, составляющих основу здорового рациона. В пищу следует потреблять больше свежих овощей и фруктов, а также зелени, что способствует поступлению в организм витаминов и минералов, так необходимых человеческому организму для поддержания здоровья.

Следует помнить о равновесии получаемой и расходуемой энергии. Если человек получает пищи больше, а расходует меньше, то появляется лишний вес. Причиной лишнего веса является избыточное питание, что в дальнейшем может привести к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и т.д.



Физическая активность – это одна из главных составляющих здоровой жизни, ведь жизнь – это и есть движение! Энергия и здоровье, сила и выносливость – всё это проходит через наше тело. Всё это протекает через нас, и мы берём из этого фонтана жизни только столько, сколько может взять наш организм. Физические упражнения оказывают благотворное влияние на все системы нашего организма. Мы двигаемся, пока живём, и останавливаемся, когда покидаем этот мир. Движение – это жизнь! Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать одно из ценных качеств – выносливость, которое в сочетании с закаливанием и другими компонентами ЗОЖ, помогает обеспечить растущему организму надёжный щит от многих болезней. Закаливание – мощное оздоровительное средство, которое оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Здоровый образ жизни – это лучший способ сохранить хорошее самочувствие в любом возрасте. ЗОЖ обеспечивает целый ряд положительных эффектов: укрепление здоровья и иммунитета; повышение настроения, избавление от депрессии; сохранение здоровья и хорошего самочувствия в старости; повышение энергичности во всех делах; красивое тело и здоровая кожа, всегда свежий вид; сохранение энергичности и интереса к жизни в пожилом возрасте; повышение мотивации и уверенности в собственных силах; возможность выглядеть моложе своих лет.

Здоровый образ жизни делает человека жизнерадостным, активным, энергичным, поэтому его жизнь интересна и насыщена событиями. Кроме того, люди, ведущие здоровый образ жизни, всегда подают своим родным, особенно детям и подросткам, отличный пример, что значительно повышает их самооценку. ЗОЖ – это гибкая система. Можно выбрать для себя несколько пунктов, которые нравятся, например, начать со здорового питания, утренних пробежек, отказа от вредных привычек. И уже через 2-3 недели можно получить ощутимый эффект в виде заметного улучшения самочувствия и настроения.

Наша страна нуждается в здоровом поколении, а достичь это можно только с помощью широкого и грамотного распространения принципов здорового образа жизни.

Зав. филиалом №2 детская поликлиника №2 УЗ «ВОДКЦ»

Егина Галина Николаевна. МТС (33)657-55-21