

Что такое здоровье?

**Здоровье** – это вершина, которую должен каждый покорить сам.

(восточная мудрость)

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

**здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Что же такое ЗОЖ?

**Здоровый образ жизни** — это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье человека

Образ жизни – 50%

Наследственность (генетика) – 20%

Окружающая среда – 20%

Медицинское обеспечение – 10%

Из этого распределения следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведение каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

**ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

1. Режим дня (жизнедеятельности)
2. Рациональное питание
3. Двигательной активности и закаливания организма
4. Правила личной гигиены
5. Отказ от вредных привычек

1. Режим дня (жизнедеятельности)

Режим дня является распределением времени, частично вынужденного, так

как связан с общественной необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Режим дня включает в себя: труд, питание, сон и отдых.

Работа помогает человеку жить в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

Известный русский физиолог Н. Е. Введенский (1852—1922) говорил, что устают не столько от того, что много работают, сколько от того, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит, и высокого уровня здоровья:

1. Постепенное вхождение в работу.
2. Продуманная и отработанная последовательность в труде.
3. Правильное распределение нагрузки — дневной, недельной, месячной и годовой.

Неравномерность нагрузки: спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаково вредны.

**Отдых** — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное

время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.

**Сон** – важнейший вид ежедневного отдыха.

Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма.

Необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

## 2. Рациональное питание

**Правильное питание** – это получение с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека, а также условия окружающей среды.

**Углеводы** - органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. Для получения энергии клетки используют глюкозу. Если глюкозы поступило больше, чем нужно клеткам, ее избыток поглощают мышцы и печень, создавая запасы в виде гликогена. В период интенсивной мышечной работы или нервного напряжения гликоген расщепляется, образуя глюкозу, которая потребляется работающими мышцами и нервными клетками.

**Жиры или триглицериды** — природные органические соединения, полные сложные эфиры глицерина и одноосновных жирных кислот; входят в класс липидов. Это главное вещество, с помощью которого организм запасает энергию; организм способен запастись жирами гораздо больше, чем гликогеном. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, человек становится тучным.

**Белки (протеины, полипептиды)** — высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа-аминокислот, соединённых в цепочку пептидной связью. Белок является важным строительным материалом нашего организма. Белок содержится в молочных продуктах (молоке, сыре, твороге), яйцах, рыбе, мясе, а также в сое, бобах и некоторых других растениях.

**Витамины** - это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

**Минеральные вещества** - неорганические соединения.

-Макроэлементы - кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний.

-Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

**Вода** - это один из наиболее важных компонентов организма. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании.

### **3. Двигательной активности и закаливания организма**

**Двигательная активность** - это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Лечебная физкультура, танцы, плавание и прогулки на свежем воздухе.

**Закаливание** - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры). У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных болезней. Закаливание способствует повышению активности всех защитных сил организма.

#### 4. Правила личной гигиены

**Гигиена** - медицинская наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятных и профилактики неблагоприятных воздействий.

**Личная гигиена** - это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой и закаливанием, рациональное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон, а также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

#### 5. Отказ от вредных привычек

Говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек (алкоголь, курение).

Отказ от них значительно снизит риск возникновения различных заболеваний, улучшение как в физическом, так и в духовном плане.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций человека, мировоззрения, социального и нравственного опыта.