

Что такое **здоровый образ жизни** и как его придерживаться?

Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие. Благодаря здоровому образу жизни можно значительно увеличить продолжительность жизни и предупредить развитие хронических заболеваний.

Статистика показывает, что здоровье человека на 20% зависит от генетики, на 20% — от окружающей среды, на 10% — от здравоохранения, на 50% — от его образа жизни.

Таким образом, поведение, режим, условия труда и отдыха, привычки, уклад, распорядок, правила питания – все то, что коротко определяется как образ жизни, – становятся главными факторами поддержания здоровья человека. Особенно важен здоровый образ жизни школьника: тест на который легко провести в домашних условиях.

Здоровый образ жизни для школьника: тест из простых составляющих

Здоровый образ жизни – это составное понятие. Из чего же он складывается?

1. Здоровое питание
2. Адекватная физическая нагрузка
3. Сформированный распорядок дня
4. Соблюдение режима труда и отдыха
5. Профилактика заболеваний

Рассмотрим подробнее каждый из этих пунктов...

Здоровое питание

В идеале это такое питание, которое обеспечивает человеку поступление всех необходимых питательных веществ и витаминов в нужном объеме и в то же время не является избыточным, то есть не провоцирует набор лишнего веса. Отдельно стоит сказать о растущем организме. Стоит отметить, что именно питание в основном составляет здоровый образ жизни школьника: тест для ребенка можно провести, исходя из его ежедневного рациона.

Современные продукты питания насыщены жирами, простыми углеводами и калориями, поэтому человек вынужден ограничивать себя в питании.

С другой стороны, содержание витаминов и минеральных веществ в продуктах снижено, по сравнению, скажем, с теми, что попадали на стол даже сто лет назад, а значит, чтобы покрывать свои потребности в витаминах, человек должен съедать больше.

Но большее потребление еды приводит к появлению лишнего веса, в результате человек ограничивает себя в пище, но недополучает важнейших

питательных веществ. По некоторым данным, дефицит витаминов в организме у жителей России составляет в среднем от 50 до 80%.

В результате, чтобы придерживаться по-настоящему здорового питания, современному человеку приходится:

- ориентироваться в списке вредных продуктов и исключать их из своего рациона;
- ограничивать себя в потреблении калорий;
- отдавать предпочтение продуктам, максимально насыщенным полезными веществами и в то же время не содержащим вредных;
- разбираться в составе продуктов, читать этикетки, знать принципы сезонности овощей и фруктов;
- даже при сбалансированно составленном рационе организму может не хватать витаминов, что приводит к необходимости дополнительно потреблять витамины в таблетированной форме.

Фактически, чтобы обеспечить себе здоровый рацион, современному человеку приходится самостоятельно осваивать химию и диетологию, скрупулезно подсчитывать граммы, калории, ориентироваться в составе тех или иных продуктов питания. Ситуация осложняется тем, что здоровое питание в целом дороже и является недоступным для большинства населения.

Ученые стараются максимально упростить рекомендации, чтобы хотя бы приблизить рацион среднестатистического человека к здоровому:

- избегайте мучного, сладкого, жирного;
- откажитесь от жареного и фастфуда;
- не потребляйте сладкие напитки и алкоголь;
- отдавайте предпочтение овощам и фруктам;
- Включайте в рацион нежирное мясо и рыбу;
- употребляйте больше кисломолочных продуктов.

В последнее время здоровое питание стало модным трендом. Появляются компании, ориентированные на поставки только здоровых продуктов питания, произведенных без добавок, консервантов, пестицидов и т.д.

Популярность приводит к повышению цены и недоступности таких продуктов. Есть данные, что только 2% населения России могут потреблять здоровые продукты в течение всего года.

Адекватная физическая нагрузка

Под этим термином подразумевается такая физическая нагрузка, которая является посильной для человека, не провоцирует появление травм, не истощает силы, запасы питательных веществ и витаминов, не снижает иммунитет, а напротив, способствует тренировке всех мышц, органов и систем

организма, повышает сопротивляемость инфекции и неблагоприятным факторам окружающей среды.

Такая нагрузка не направлена на износ организма, как в профессиональном спорте; она способствует оздоровлению, предупреждает появление травм, развивает силу, выносливость и адаптационные способности. Почему важна физкультура в школе? Стоит отметить, что физические упражнения также составляют здоровый образ жизни школьника, а тест на его физическое состояние можно проверить легко: в школе во время сдачи нормативов.

Адекватная физическая нагрузка может быть оздоровительной и лечебной, способствуя улучшению состояния организма. Например, при патологии позвоночника и суставов, при сахарном диабете 2 типа, при ДЦП, наличии лишнего веса и т.д.

Для каждого человека своя норма физической нагрузки. Она зависит от пола, возраста, функционального состояния организма, степени тренированности, наличия травм, хронических заболеваний и т.д. В то же время список состояний, при которых противопоказана физическая нагрузка, крайне мал.

Принципы адекватной физической нагрузки таковы.

1. Посильность.
2. Регулярность и длительность: физическая нагрузка не имеет противопоказаний по возрасту.
3. Постепенное повышение интенсивности.
4. Систематичность.
5. Широкая направленность, то есть физическая нагрузка должна не только тренировать сердечно-сосудистую систему или обеспечивать тонус и силу мышц, но и развивать координацию, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Односторонняя тренированность ускоряет процессы старения организма, в то время как многостороннее физическое развитие способствует долголетию.

Оптимальная физическая нагрузка для человека с сидячим образом жизни – это тренировки 3-5 раз в неделю. Можно тренироваться каждый день, но чередовать виды нагрузок либо просто вести активный образ жизни и практиковать более редкие тренировки. Очевидно одно: без адекватной физической нагрузки образ жизни не может называться здоровым.

Распорядок дня здорового человека

Известно, что работа человеческого организма подчиняется биологическим часам. Есть наиболее оптимальные часы для сна и бодрствования, время повышенной и пониженной работоспособности, свое время для выделения пищеварительных соков и гормонов различных желез.

Подстраиваясь под свои биологические часы, можно значительно сэкономить ресурсы организма, наладить более эргономичную работу всех органов и систем, что в итоге приведет к экономному расходованию ресурсов, повышению сопротивляемости организма и увеличению продолжительности жизни.

В то же время противодействие биологическому времени (бессонные ночи, беспорядочный режим приема пищи) истощает силы организма, снижает работоспособность, сопротивляемость, общий настрой.

Для определения оптимального распорядка дня нужно прислушаться к себе: когда вам легче вставать, когда вы чувствуете прилив сил или, наоборот, сонливость. Исходя из этого нужно составить режим дня: время подъема, сон не менее 6-8 часов, время тренировок и приема пищи, время умственного и физического труда.

Конечно, это непросто, учитывая, что наша жизнь чаще всего подчинена графику работы или учебы. Может быть, в результате придется пожертвовать привычными развлечениями или еще чем-то, однако подчинение образа жизни определенному распорядку в конечном итоге дает больше плюсов, чем минусов, улучшает работу организма, замедляет старение.

Режим труда и отдыха

Общее правило режима труда и отдыха такое: пассивная деятельность

должна сменяться активной, а умственный труд – физическим. При тяжелом

умственном труде (у студентов, например) лучшим отдыхом

будут подвижные игры, которые отвлекают нервные клетки от привычной

работы и дают им отдых. При физическом труде в перерыве полезно

порешать кроссворды или задачи.

У большинства людей рабочее время – это более трети жизни, учитывая, что по Трудовому кодексу в нашей стране установлен 8-часовой рабочий день. Работа – важная составляющая образа жизни. И от того, как организовано это время, зависит здоровье. Так, в середине рабочего дня обязательно должен быть часовой перерыв на обед. В рабочее время также нужно устраивать перерывы – по 5-10 минут каждые 2-3 часа (частота и длительность перерывов зависит от вида деятельности).

Если работа сидячая, перерывы нужно проводить активно. Если трудовая деятельность – это тяжелый физический труд при повышенной температуре, в перерыв лучше полежать в хорошо проветриваемом помещении. А вот при работе за компьютером отрываться от экрана монитора нужно через каждые

45 минут, делая перерыв на 15 минут. В это время нужно сделать гимнастику для глаз или хотя бы просто посмотреть вдаль, чтобы глазные мышцы расслабились.

Длительные периоды работы без отдыха (или с неправильно организованным отдыхом) приводят к переутомлению организма. Переутомление способно накапливаться, но в какой-то момент приводит к срыву компенсации и возникновению болезни. Кроме того, утомление повышает риск возникновения травмоопасных ситуаций как на работе, так и вне ее. То же самое относится и к детям. Ведущему здоровый образ жизни школьнику нужно периодически отдыхать от тестов, уроков и домашних заданий. Важно, чтобы молодой организм не перегружался.

Важной составляющей полноценного отдыха является сон. Длительность необходимого сна зависит от возраста, пола, образа жизни, наличия заболеваний, но в среднем составляет 6-8 часов в сутки. Сон должен оставлять ощущение полного восстановления, давать прилив сил. Если к концу недели вы чувствуете утомление, необходимо увеличить продолжительность ночного сна. Ложиться и вставать лучше в одно и то же время. Некоторым категориям людей (детям, пожилым) необходим также послеобеденный сон.

Профилактика заболеваний

Это довольно широкое понятие, включающее в себя:

1. Отказ от вредных привычек. Человек, ведущий здоровый образ жизни, не допускает воздействия на организм табачного дыма, алкоголя и других стимуляторов, наркотических веществ.
2. Профилактические медицинские осмотры в рамках диспансеризации, лечение возникающих патологий на ранних стадиях (кариеса, например), знание и соблюдение правил гигиены, своевременное проведение профилактических прививок, знание и применение профилактических мер при различных заболеваниях.
3. Укрепление организма различными способами: закаливание, дыхательные тренировки, медитация, йога, зарядка на свежем воздухе...
4. Соблюдение экологической безопасности: избегание загрязненных районов — сюда относится газовое, радиационное, шумовое, электрическое и другие виды загрязнений.
5. Профилактика травм, соблюдение техники безопасности при различной деятельности, отказ от потенциально опасных и экстремальных видов деятельности, знание основ первой помощи и выживания в различных условиях.
6. Психогигиена, то есть умение управлять и сохранять свое психическое здоровье, умение контролировать эмоции, позитивное мышление, психологическая зрелость.
7. Не менее важной составляющей здорового образа жизни многие врачи и ученые считают социальную адаптацию человека: наличие семьи, любимой

работы, друзей, хобби, а также самореализацию, умение воплощать в жизнь собственные замыслы.

Рекомендации по здоровому образу жизни – это целый свод правил, соблюдать которые не всегда возможно. Однако задача каждого человека — максимально приблизить свой образ жизни к здоровому и сформировать стремление к здоровому образу жизни у детей.

В основе ведения здорового образа жизни – информированность и осведомленность. Чем больше человек интересуется и узнает о нем, тем больше его собственный образ жизни приближается к здоровому.

Здоровый образ жизни – это шанс каждого человека продлить свою активную жизнь.