

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровым образом жизни называют образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

Как показывают современные условия, индивидуальное здоровье человека на 49-53% зависит от его образа жизни.



Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить:

- умеренное и сбалансированное питание;
- режим дня с учётом динамики индивидуальных биологических ритмов;
- достаточная двигательная активность;
- закаливание;
- личная гигиена;
- грамотное экологическое поведение;
- психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
- сексуальное воспитание;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.



Культура питания.

- Известный русский писатель Л.И.Писарев удивительно точно подметил : «Измените пищу человека и весь человек мало-помалу изменится»
- *Здоровое питание* - это ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола.
- ***Основные принципы рационального питания:***
 - - умеренность;
 - - сбалансированность;
 - - четырёхразовый приём пищи;
 - - разнообразие;
 - -биологическая полноценность.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

- Режим труда и отдыха, хороший сон – составляющие здорового образа жизни.
- Если вы не высыпаетесь, то становитесь раздражительными, плохо успеваете в школе, потому что не можете сконцентрировать своё внимание. *Чтобы хорошо спать, необходимо:*
 - - *ложиться спать в один и тот же час и отводить на сон определённое время;*
 - - *проветривать комнату перед сном;*
 - - *выработать определённый ритуал отхода ко сну;*
 - - *теплое питье на ночь;*
 - - *отвлечься от дневных проблем, для чего перед сном недолго почитать хорошую книжку или послушать спокойную музыку.*

Значение двигательной активности.

- Мышечная активность влияет на формирование характера человека, его способность творчески мыслить. Дело в том, что мышечная активность постоянно сопровождается эмоциональным напряжением и «снимает» его излишек. Это происходит потому что движение стимулирует выработку веществ, обладающих морфиноподобным действием, - *эндорфинов*, оказывающих болеутоляющее и успокаивающее воздействие на организм, - и сокращает избыток адреналина и других гормонов, способствующих возникновению стресса.
- Гиподинамия – это недостаточная, пониженная физическая нагрузка как характерная особенность всего образа жизни.

В результате гиподинамии:

- ослабляется деятельность сердца;
- нарушается обмен веществ, что, в частности, проявляется накоплением избыточной массы тела;
- дегенерирует без достаточных упражнений мышечная ткань;
- нарушаются соотношения между мышечными и психическими усилиями, что приводит к излишнему возбуждению ЦНС.

Практические советы:

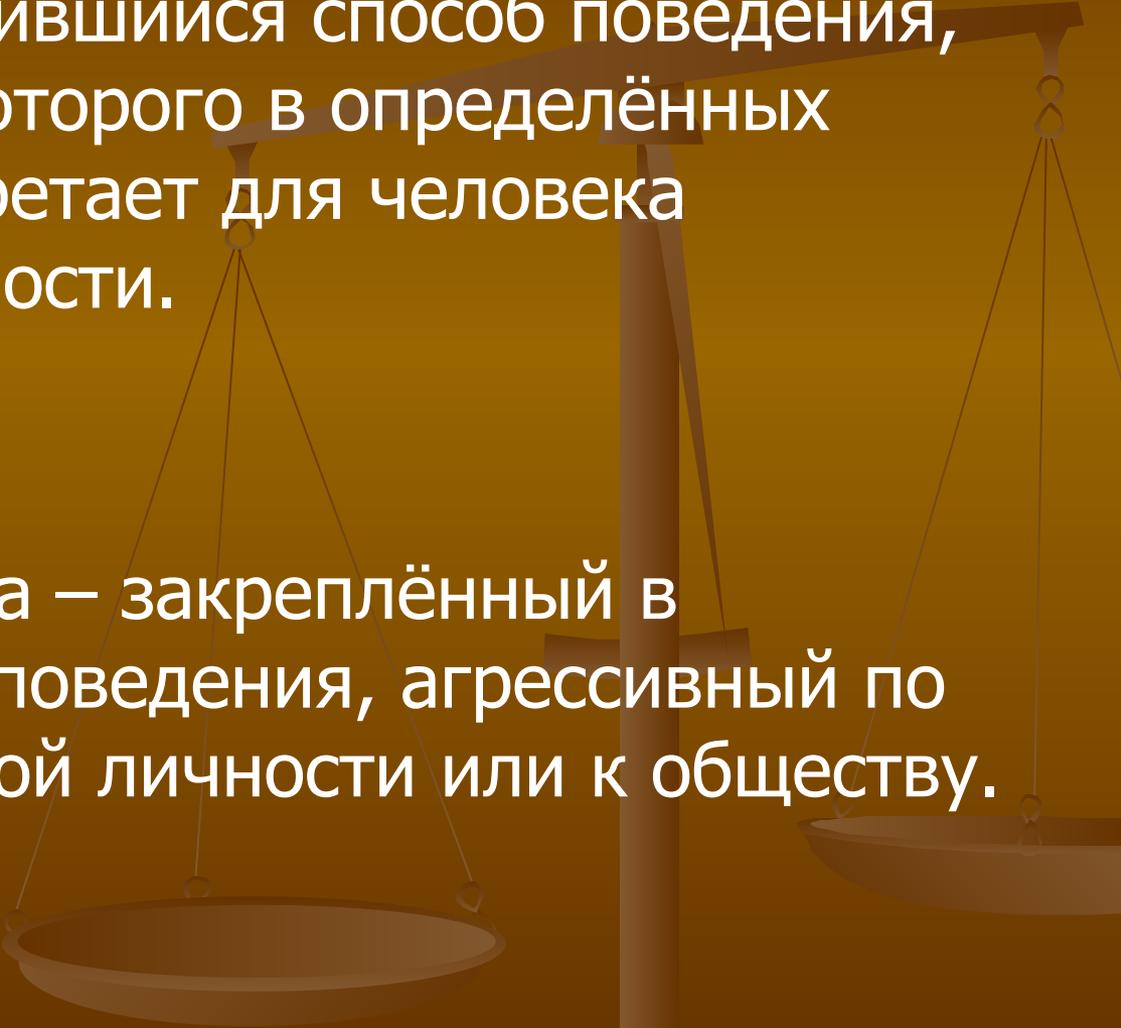
- движения должны доставлять удовольствие;
- выбирая время для занятий физкультурой и спортом, проявляйте изобретательность, занимайтесь каждый день перед уроками или сразу по возвращении домой;
- объединяйтесь с друзьями, выполняйте упражнения в любое свободное время;
- не ленитесь;
- ходите пешком;
- подходя к лифту вспоминайте, что есть лестница.

Закаливание.

- *Что же происходит в организме человека при водных процедурах?*

Во-первых, даже кратковременные холодные обтирания или обливания снимают чувство усталости, утомления, возвращают бодрость и хорошее настроение. Воздействие холодной воды приводит к тому, что сосуды кожи суживаются и часть периферической крови «выдавливается» во внутренние органы, включая мозг.

Вредные привычки, их влияние на здоровье.

- Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает для человека характер потребности.
 - Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.
- 

Курение.

- *Механизм никотиновой зависимости следующий:* никотиновая кислота и другие компоненты, включенные в обычный обмен организма человека, перестают вырабатываться, а получаемые извне при курении встраиваются в его циклы жизнедеятельности. С годами человеку требуются всё большие дозировки этих веществ. Но получает он их со всё возрастающим количеством канцерогенных веществ – продуктов сгорания смол.

АЛКОГОЛИЗМ.

- Алкоголь уничтожает клетки печени, в которых происходит образование аденозинтрифосфорной кислоты – основного источника энергии в организме, детоксикация (обезвреживание) ядов, депонирование крови, выработка ферментов и многое другое.

Люди, злоупотребляющие алкоголем, полагают что здоровье они потеряют очень нескоро, поэтому не отказывают себе в удовольствии принять новую дозу спиртного. Но деградация личности всё равно происходит : у кого-то раньше, у кого-то позже.

Наркомания.

- Всем известно, что наркомания – тяжелейшее заболевание. Если к алкоголизму и курению привычка происходит не сразу, а постепенно, то к наркотикам человек может пристраститься за несколько приёмов, а к некоторым и за один-два раза. Лечение таких больных – процесс долгий и, увы, часто бесперспективный.

Молодые люди должны знать, что ни в коем случае нельзя пробовать лечиться самим, особенно воздержанием от наркотиков: во время ломки, если своевременно не будет оказана медицинская помощь, можно просто погибнуть. То же самое произойдёт, если на пике ломки ввести слишком большую дозу. Поэтому лечиться надо, конечно, в стационаре. Там в первую очередь окажет медицинскую помощь реаниматолог, а уж потом психиатр и нарколог.