



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

И ПРОЦЕСС ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ

ЧТОБЫ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЖНО БЫЛО НАЗВАТЬ «ЗДОРОВЫМ», ВАМ СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ ОСНОВ:

- Организация рационального питания;
- Отказ от вредных привычек;
- Постоянное закаливание организма;
- Оптимальный режим двигательной активности;
- Правильное распределение умственного и физического труда;

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание можно назвать рациональным, если оно учитывает характер труда, физическую активность, возраст и прочие индивидуальные показатели.

Принципы рационального питания:

- *Правильный режим питания.*
- *Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу.*
- *Основная масса пищи должна употребляться до ужина.*
- *Учет энергетической ценности рациона.*
- *Питание должно быть сбалансированным.*

Рациональное питание: меню и его вариации

Принципы рационального питания предполагают потребление сбалансированного рациона ежедневно в зависимости от потребностей организма с учетом индивидуальных факторов. При соблюдении рационального питания меню должно включать:

- Зерновые;
- Цельнозерновой хлеб;
- Нежирные сорта мяса, яйца;
- Кисломолочные продукты с низким содержанием жиров;
- Свежие фрукты и овощи.



Пирамида правильного
питания

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Это привычки, которые вредят человеку жить полноценной здоровой жизнью. Практически каждый современный человек имеет определенные пагубные привычки, и они действительно оказывают негативное влияние на жизнь, здоровье или психику. Бывает, что человек их не замечает или не придает им значения. Многие считают вредные привычки болезнью, но есть и такие действия, которые особого вреда, кроме раздражения окружающих, не приносят. Часто такие слабости связаны с неустойчивой психикой или нервными расстройствами. Перечисление пагубности всех вредных привычек можно вести по бесконечности.



▪ Алкоголизм

Неконтролируемое пристрастие к алкоголю – одна из страшных пагубных привычек. Со временем она превращается в тяжёлое заболевание, которое влечет негативные последствия. Алкоголь вызывает физиологическую и психологическую зависимость. Возникновение алкоголизма зависит от частоты употребления алкогольных напитков, от предрасположенности (наследственной, эмоциональной, психической). Алкоголь разрушает клетки головного мозга и печени.

▪ Курение

Еще одна вредная привычка, оказывающая пагубное влияние на здоровье человека (заболевания легких). Курение распространено среди огромного количества людей: мужчин, женщин разных возрастов, подростков и даже детей. Для борьбы с этой вредной привычкой государством проводится пропаганда здорового образа жизни, ведь людям важно знать, какие последствия имеют вредные привычки для людей (на примере курения и алкоголя). Предпринимаются меры по ограничению продажи алкоголя и сигарет.

▪ Наркомания

У человека бывают вредные привычки, раздражающие людей вокруг или вредящие здоровью человека, но именно наркомания чаще приводит к летальному исходу, чем алкоголизм или курение. Эта привычка вызывает тяжелые формы зависимости от наркотических веществ. Человек становится неадекватным, это приводит к плачевным последствиям (смерть от передозировки, неизлечимые болезни, деградация личности, преступные действия). Правительство Российской Федерации ведет активную борьбу с незаконным оборотом наркотиков. За распространение наркотиков предусмотрена уголовная ответственность. Итак, если вы ищите ответ на вопрос, «какие самые вредные привычки существуют у человека?», то теперь вы знаете ответ на него: это алкоголизм, курение и наркомания.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание организма - это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды. В его основе лежит формирование способности организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям метеорологических факторов. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую работоспособность. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их число в 2-4 раза, а в отдельных случаях полностью исключают. Закаливание также оказывает общеукрепляющее действия на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Проблема закаливания стала особенно актуальной в настоящее время, в условиях возросшего комфорта жилищ, роста материального благополучия, сопровождающихся недостаточным общением с природой, её естественными факторами, оказывающими тренирующее воздействие на организм человека. В результате заметно снижаются защитные силы организма. Особенно отрицательно это сказывается на детском здоровье. Поэтому закаливающие процедуры должны быть обязательной составной частью режима дня школьника, как наиболее доступное средство укрепления здоровья. Одним из важнейших факторов внешней среды, в которой живет человек, является ее температура. Организм человека должен постоянно поддерживать тепловой баланс при различных внешних температурах. Для этого его необходимо закаливать. Закаливание основывается на разумном использовании естественных факторов природы - солнца, воздуха и воды. Но и физическая тренировка сама по себе является прекрасным средством, закаливающим организм.

Однако при этом всегда надо помнить, что неправильное, неграмотное закаливание весьма опасно для здоровья. Поэтому, прежде чем приступать к использованию средств закаливания надо хорошо ознакомиться с тем, что и как следует применять, учитывая состояние здоровья, а также индивидуальные особенности реакции на воздействие охлаждения и солнечных лучей.

Величайшая польза, которую приносит закаливание ставит его в ряд наиболее значимых социальных явлений, возводит в ранг важной государственной задачи .

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает.

Двигательная активность не дает развиваться старческой атрофии мышц. Как человек становится немощным, замечал каждый, кому приходилось соблюдать долгий строгий постельный режим. После 10 дней лежания очень трудно выходить на прежний уровень работоспособности, т. к. сила сердечных сокращений уменьшается, что приводит к голоданию всего организма, расстройству обменных процессов и т. д. Результатом становится общая слабость, в том числе и мышечная.

Существует несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность. Все они используются при построении тренировочного процесса. Главных всего три:

- Постепенность. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться большой вес или пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму. Повышение двигательной активности должно происходить плавно.
- Последовательность. Очень многогранный принцип. Сначала необходимо знать основы, или наработать базу, или научиться правильно выполнять упражнения, а лишь потом переходить к комплексным элементам. Если коротко, то это принцип «от простого к сложному».
- Регулярность и систематичность. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта от этого не будет. Организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок.

«Мне некогда заниматься спортом» - таков ответ большинства людей, когда им говорят о недостатке физической работы. Однако вовсе необязательно выделять по 2-3 часа ежедневно на упражнения. Обеспечить себя необходимой «дозой» движения можно и с помощью прогулок. Например, если работа находится в 20 минутах ходьбы, можно дойти до нее, а не ехать на автобусе 2-3 остановки. Очень полезны прогулки перед сном. Вечерний воздух очистит мысли, позволит успокоиться, снимет дневное напряжение. Сон будет крепким и здоровым.

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

Умственный труд — это мыслительная деятельность, состоящая из обзора и обобщения информации, которая должна быть определённым образом изменена. Например, перед нами стоит задача, и чтобы её правильно выполнить, следует проанализировать условие, построить алгоритм решения, предварительно подобрав и синтезировав нужные знания.

Основу **физического труда** составляют мускульные усилия человека, направленные на преобразование окружающего мира.

С течением времени общество разделилось на бедных и богатых, и тяжёлый физический труд стал уделом первых, а умственный — привилегией вторых. Такая ситуация сохранялась на протяжении целых столетий.

В XXI веке доля умственного труда значительно возросла и продолжает увеличиваться из-за постоянного роста информации. Развитие техники позволило людям существенно облегчить себе работу.

Но это не значит, что умственный труд полностью лишён физических нагрузок и наоборот. Речь идёт, скорее, о преобладании одного вида деятельности над другим.

- При умственном труде наш мозг не только регулирующий (как при физическом), но и главный работающий орган, поэтому интеллектуальные нагрузки влияют на состояние центральной нервной системы и на общее самочувствие в целом. Умственный труд всегда вызывает нервно-эмоциональное напряжение. И если неправильно организовать рабочий процесс, то можно довести себя до истощения и неврозов. Малоподвижный образ жизни, свойственный данному виду деятельности, тоже способен сыграть злую шутку: прибавка в весе, нарушения опорно-двигательного аппарата и т. д. Обязательно нужно устраивать для себя перерывы, физкультминутки. В здоровом теле не только здоровый дух, но и мозг. Так что, если у тебя есть проблемы со здоровьем, умственный труд не спасёт ситуацию.
- Физическая активность улучшает работу мозга, состояние нашего организма в целом. Куда приятнее решать какую-либо задачу, чувствуя себя бодрым и полным сил, нежели жутко уставшим и с больной головой, согласитесь. Физический труд так же благотворно влияет на тело, как и занятие спортом. Умеренные нагрузки укрепляют организм, но и здесь следует быть осторожным: у любых сил есть предел и не стоит их испытывать. Работа может быть связана с выполнением однотипных операций, которые с течением времени воспроизводятся на автомате. В таком случае возникает проблема, чем занять голову. Ответ прост: её нужно загружать полезной информацией, занимательными головоломками. В свободное время читать книги, разгадывать кроссворды, собирать кубик Рубика - в общем, делать всё, что душе угодно. Иначе работа может наскучить в скором времени.