

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровье человека - самая важная ценность в жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги. С ранних лет необходимо вести активный образ жизни, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, высыпаться, правильно питаться, меньше времени проводить за компьютером, развиваться и умственно, и духовно, конечно, никаких наркотиков, алкоголя, сигарет.

В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается сам человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья истощается и человек становится заложником различных недугов.



Здоровый образ жизни - это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни - это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического). Есть даже специальная наука о здоровом образе жизни – валеология. Давайте же рассмотрим главные составляющие здорового образа жизни.



1) Правильное питание. Один мудрец однажды сказал: «Мы - это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения. Не следует употреблять много жареной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты. Нужно много пить (в день необходимо выпивать не менее 2 литров воды). Индийские йоги постоянно ходят с емкостью воды и каждые 5-10 минут делают глоток, в результате чего живут долго и обладают очень крепким здоровьем. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие.

2) Двигательная активность. Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный способ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.

3) Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирание холодной водой, купание в холодной воде, солнечные ванны летом.

4) Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков. Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место быть, то нужно от них как можно быстрее избавиться.

5) Соблюдение режима отдыха и труда. Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять 6-8 часов. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

6) Личная гигиена. Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, - развития заболеваний. Поэтому вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.

Итак, можно сделать следующие выводы: здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение

оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Как большая дорога начинается с первого шага, так и следование принципам здорового образа жизни начинается с нашего сознательного выбора, который каждому из нас предстоит делать ежедневно между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.