

# Факторы, определяющие здоровый образ жизни





**Здоровье** - это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих систем уравновешены, и отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам.





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. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь







К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение.





Другие  
излишествуют в  
еде с почти  
неизбежным в  
этих случаях  
развитием  
ожирения,  
склероза  
сосудов, а у  
некоторых -  
сахарного  
диабета.





Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.







Некоторые люди,  
поддаваясь  
пагубным  
привычкам  
(курению,  
алкоголю,  
наркотикам),  
активно  
укорачивают свою  
жизнь.



**К факторам, определяющим здоровый образ жизни, можно отнести**





# 1 Фактор: Режим труда и отдыха...



Труд - основа режима здорового образа жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда, вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм человека в целом. **Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни**, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы.





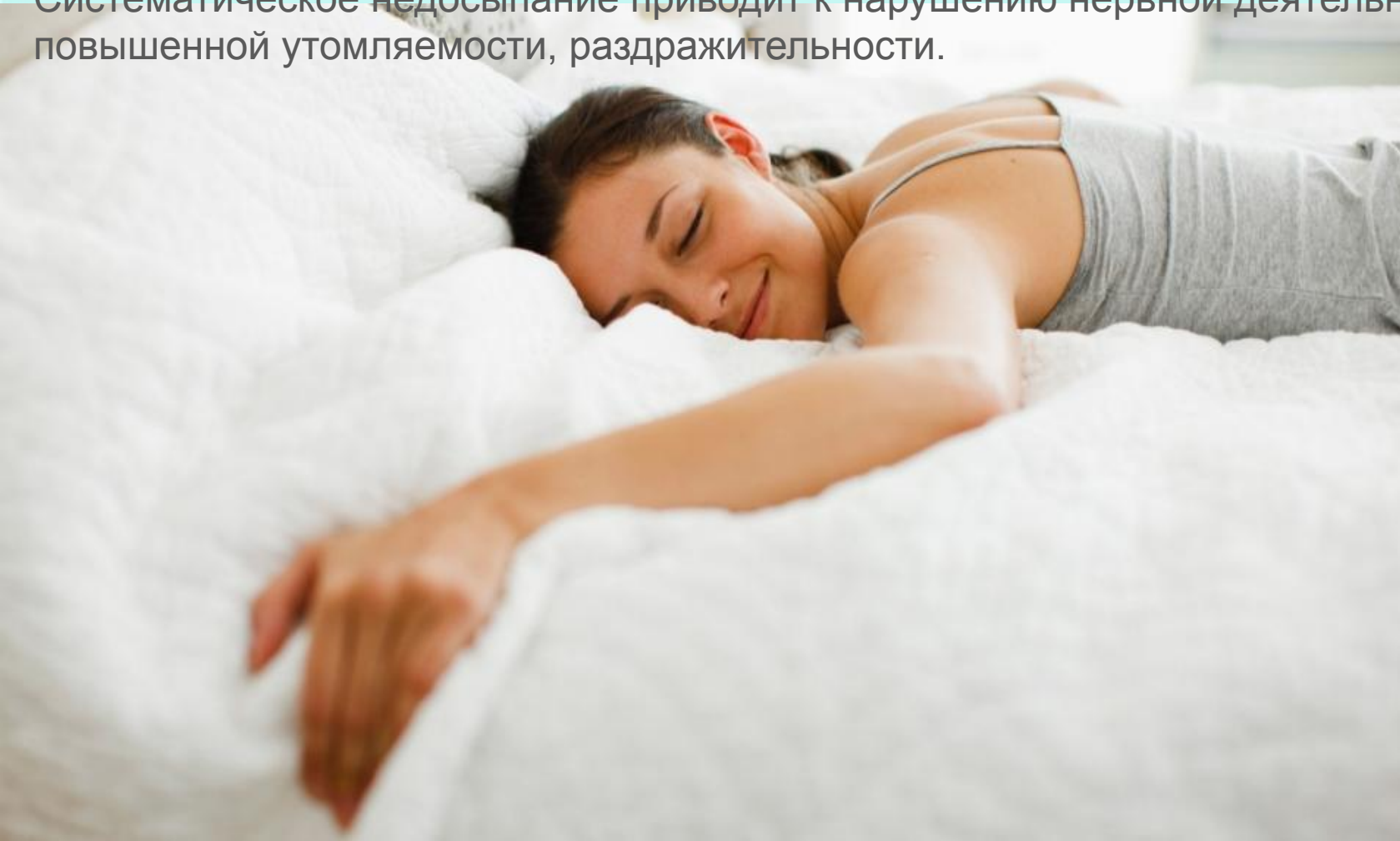
Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояние полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая нагрузка. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.



# 2 Фактор: Режим

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. **Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя.** Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна, необходимо за 1 - 1.5 ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2 - 2.5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи.







Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким, беспокойным, вследствие чего со временем развиваются бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.



# 3 Фактор: Активная мышечная деятельность

Мышечная деятельность является **непременным условием развития двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его жизнедеятельности.** (физическая нагрузка)...

Физическая нагрузка, повышая окислительные, обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза. Врачебные наблюдения показывают, что атеросклероз сосудов головного мозга, сосудов, питающих мышцы сердца, у людей физического труда, а также у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, встречается сравнительно редко, как и повышенное содержание холестерина в крови. Тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы на лыжах, бега, катания на коньках и многих других физических упражнений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью.







Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать такой же привычной, как и умывание по утрам.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1.5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0.5 - 1 км медленным прогулочным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.



# 4 Фактор: Закаливание

## организма

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ.



Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растереть обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35 - 36°C), постепенно переходя к прохладной, а затем к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.



Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой.

К основным принципам закаливания относятся:  
систематичность,  
постепенность, учет  
индивидуальных особенностей  
организма.





# 5 Фактор: Гигиенические ОСНОВЫ

## здорового образа жизни...

Гигиена от греческого "целебный, приносящий здоровье". Как отрасль медицины она ставит своей целью путем различных профилактических мероприятий сохранить здоровье человека, сделать его красивее, привлекательнее, интереснее. Личная гигиена - это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта. Особенно важно соблюдать личную гигиену тем, кто занимается физкультурой и спортом.

Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа не только орган осязания, она защищает тело от вредных воздействий и играет большую роль в терморегуляции организма, в процессе дыхания. В коже находится большое количество нервных окончаний. Подсчитано, что на 1 см<sup>2</sup> поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодových, 1 - 2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление. Это позволяет коже обеспечивать постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях.





Нельзя забывать о том, что находящиеся на руках микробы и яйца гельминтов могут переноситься на продукты питания, посуду. Особенно много микробов скапливается под ногтями. Поэтому надо не лениться каждый раз регулярно мыть руки - после загрязнения, перед едой, после спортивных занятий, посещения туалета и т.д.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье их, предохранение от чрезмерного активного отдыха.



**Овладеть  
правилами личной  
гигиены и  
повседневно их  
соблюдать -  
обязанность  
каждого человека.**

# 6 Фактор: Профилактика вредных

## привычек...

Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые незаметно подтачивают здоровье. К самым распространенным относится, прежде всего, употребление алкогольных напитков, курение, наркотики.

Чем опасен алкоголь? Он разрушает важнейшие органы и системы человеческого организма, в том числе и центральную нервную. Плохо очищенный спирт, который получают путем брожения из хлебных крахмалосодержащих злаков и овощей либо синтетически, содержит ядовитые примеси.

Заблуждается и тот, кто полагает, что курение - безвредно, что оно, мол, даже стимулирует умственную деятельность, придает бодрость. Как показали научные исследования, в первое время при курении наблюдается повышение возбудимости коры головного мозга, которое сменяется угнетением нервных клеток, что требует повторного употребления табака.



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**



Аргументов против курения очень много. Но, пожалуй, самый веский - высокая вероятность возникновения рака дыхательных путей. Ежегодно рак легких уносит миллионы жизней! Рак дыхательных путей, согласно научным данным, у курильщиков возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Как чрезвычайно опасного врага каждый здравомыслящий человек должен рассматривать наркотики. Пристрастие к ним, даже страшнее, и может привести к тяжелому заболеванию - наркомании.

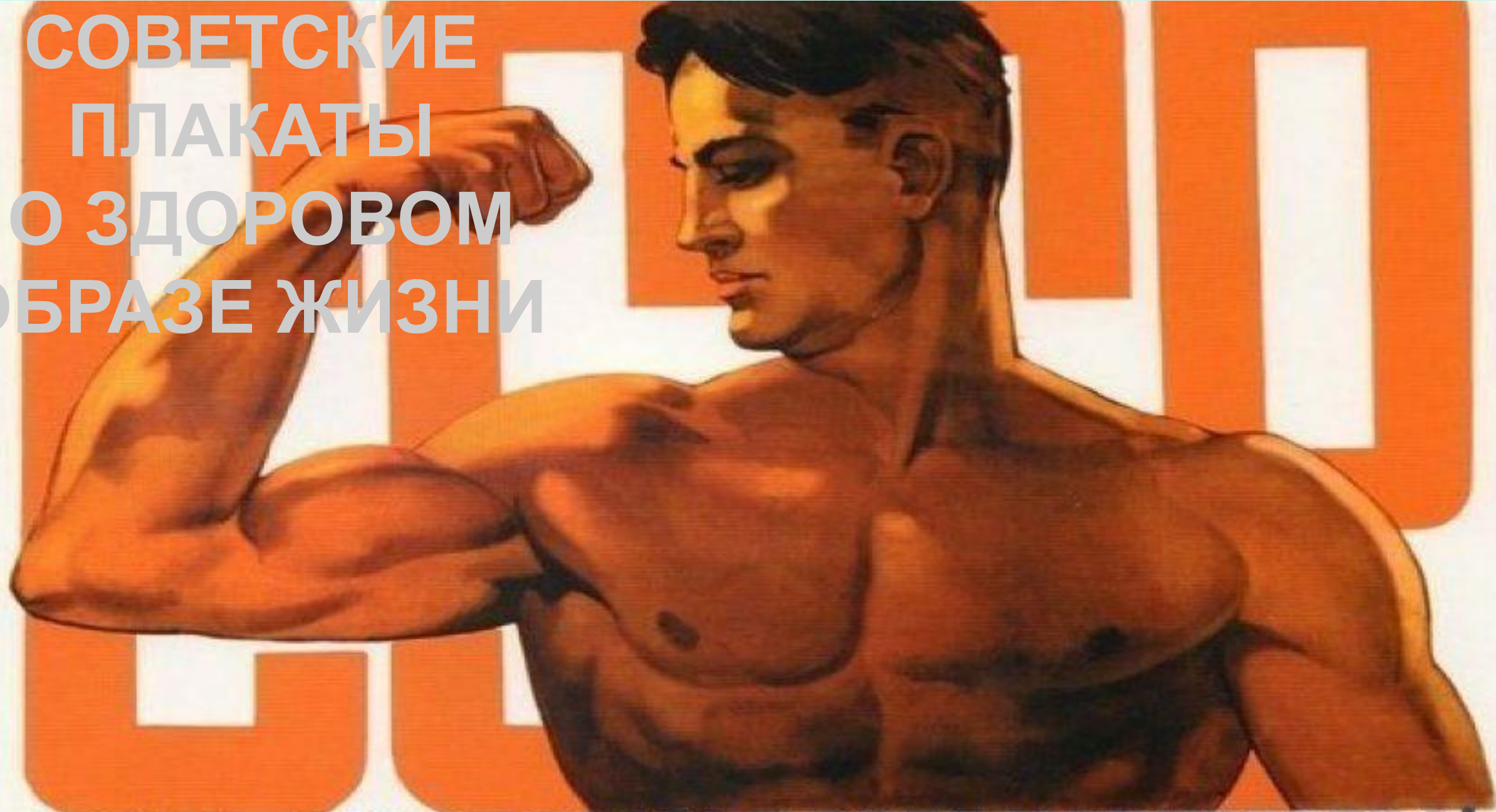


При длительном употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями в различных органах.

Постепенно наступает психическое и физическое истощение. Закоренелым наркоманам присущи: повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, нарушение координации движений, дрожание рук, потливость. Заметно снижаются у них умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга.



СОВЕТСКИЕ  
ПЛАКАТЫ  
О ЗДОРОВОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



**СПОРТ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ, ВОЛЯ И МУЖЕСТВО!**





**Если хочешь быть здоров — закаляйся!**





**ПИТАЙТЕСЬ  
РАЗНООБРАЗНО,  
РЕГУЛЯРНО,  
УМЕРЕННО.**

**ТОЛСТЕТЬ  
- ЗНАЧИТ  
СТАРЕТЬ!**



**МНОЖАТ СИЛЫ ДЛЯ ТРУДА!**





МОЛОДЕЖЬ —  
**НА СТАДИОНЫ!**



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

