

Здоровое поколение - будущее страны!



Ращупкин Егор М-35

Как вести здоровый образ жизни?

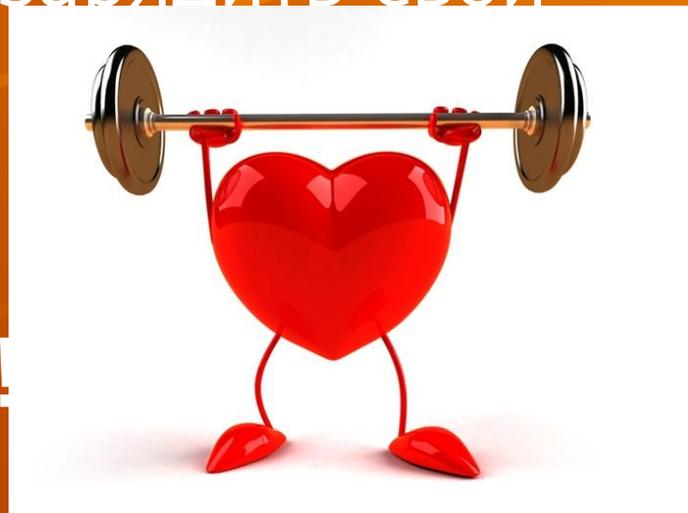
В современном мире, где даже простая поездка на автобусе может стать причиной нервного срыва, ведение здорового образа жизни приобретает особую актуальность.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не только физические упражнения по утрам, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.

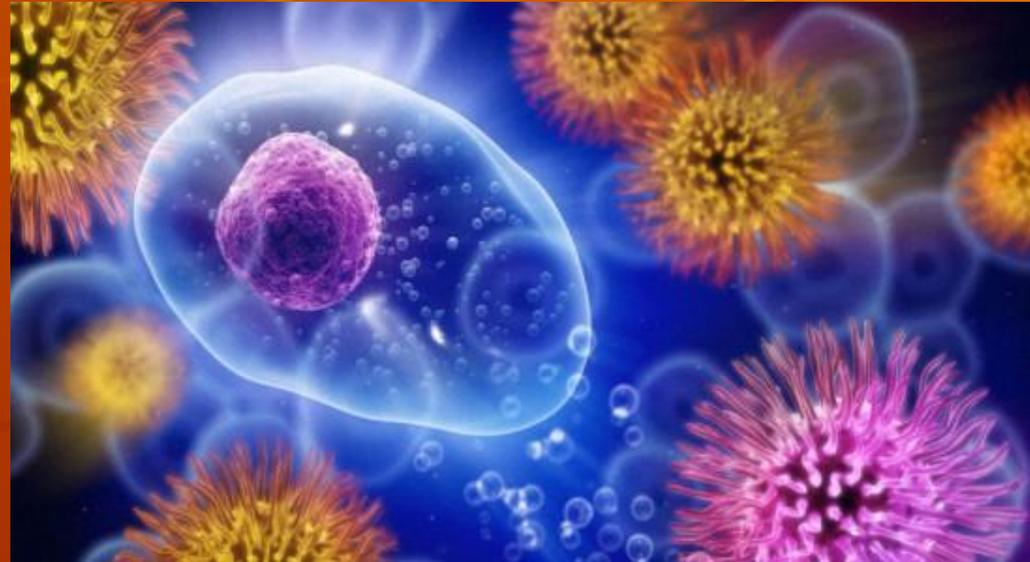


Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет?

Ответ прост —
вести **здоровый образ жизни!!!**



Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека.



Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной. Иммунная система защищает нас от влияния внешних отрицательных факторов, это своего рода линия обороны против негативного действия бактерий, грибков, вирусов и тому подобного. Без здоровой и эффективной иммунной системы организм становится слабым и гораздо чаще страдает от различных инфекций.

Основные принципы ведения здорового образа жизни.

Одним из основных принципов ведения здорового образа жизни, несомненно, является правильный уход за своим телом.



Соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека.

Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе. Необходимо употреблять в пищу только мытые и чистые продукты, не злоупотреблять мясной и нездоровой пищей. Вовремя посещать таких врачей, как стоматологи и другие специалисты в области медицины. Также каждый человек должен владеть навыками первичной медицинской помощи.



Для того чтобы быть здоровым, человеку необходимо вести активный образ жизни.

Принцип «движения» должен стать главным в жизни каждого человека. Выполнение физических упражнений по утрам, занятия в спортзале. Не нужно подвергать организм слишком большим физическим нагрузкам.

Наоборот физические нагрузки на организм должны определяться с учетом возрастных и физиологических особенностей.

Пирамида физической активности



Без физических упражнений невозможно полноценное развитие и функционирование человеческого организма. Занятия спортом помогает избавиться от болей и усталости в мышцах после рабочего дня, получить заряд позитива и повысить тонус мышц в начале дня.

Важнейшим принципом ведения здорового образа жизни является отказ от вредных привычек.

Человеку необходимо осознать пагубное влияние алкоголя, сигарет, наркотиков на свой организм. С раннего детства нужно воспитывать в себе негативное отношение к употреблению спиртных напитков, табакокурению.



Среди молодежи распространен сегодня стереотип о том, что так называемое «курение травки» не несет никакого вреда для здоровья. Часто любит аргументировать свою точку зрения молодежь тем, что курение конопли легализовано во многих экономически развитых странах. Но, тем не менее, важно понимать, что на сегодняшний день учеными-медиками доказано лишь пагубное влияние марихуаны на организм человека.

Среди последствий такого «безобидного занятия» импотенция, потеря памяти и другие проблемы, связанные с функционированием головного мозга. А получивший сейчас большое распространение «пивной алкоголизм» наносит внутренним органам человека непоправимый вред. Регулярное применение даже небольшого количества пива неблагоприятно влияет на почки и пищеварительную систему человека.



Человеку, ведущему здоровый образ жизни, следует уделять большое внимание здоровому питанию.

Питание должно быть умеренным, необходимо избегать переедания, употребления пищи на ходу. Питание должно соответствовать физиологическим потребностям каждого человека и подбираться индивидуально. Важно, чтобы человек был достаточно информирован о качестве и свойствах употребляемых продуктов. Нельзя употреблять в пищу просроченные, чуть-чуть испорченные продукты



Особое внимание следует уделить закаливанию организма.

Под закаливание следует понимать не только водные процедуры, но и обтирание, занятие спортом на свежем воздухе. Закаливание – это процесс тренировки организма для более стойкого переноса температурного воздействия. Человек, который занимается закаливанием, реже болеет простудными и другими заболеваниями, имеет более сильный иммунитет. Благоприятное воздействие на организм оказывают банные и массажные процедуры.



Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!

