

Тема: «Здоровый образ жизни»



Здоровый образ жизни
Здоровье - это первая и
важнейшая потребность
человека, определяющая
способность его к труду и
обеспечивающая
гармоническое развитие
личности. Оно является
важнейшей предпосылкой
к познанию окружающего
мира, к самоутверждению
и счастью человека.



Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.



**Здоровье - это
полное
физическое,
психическое и
социальное
благополучие, а не
только отсутствие
болезней или
физических
дефектов.**



В качестве основных составляющих здорового образа жизни можно назвать способность к рефлексии, состояние среды обитания, приемлемый режим труда и отдыха.



Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.



Признаками здоровья являются:

- 1.устойчивость к действию повреждающих факторов;
- 2.показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- 3.функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;

4.наличие резервных возможностей организма;

5.отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;

6.высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

**Факторами риска для
здоровья
являются избыточная масса
тела, гиподинамия,
нерациональное питание,
психическое
перенапряжение,
злоупотребление алкоголем,
курение.**



Баланс здоровья человека между организмом и окружающей средой обеспечивается комплексом факторов – биологических, социальных, политических, экономических, культурных, психологических, которые объединяются в 4 группы с различным вкладом в индивидуальное здоровье: их соотношение применительно к нашей стране выглядит следующим образом:

- генетические факторы – 15-20%;
- состояние окружающей среды – 20-25%;
- медицинское обеспечение – 8-10%;
- условия и образ жизни людей – 50-55%.

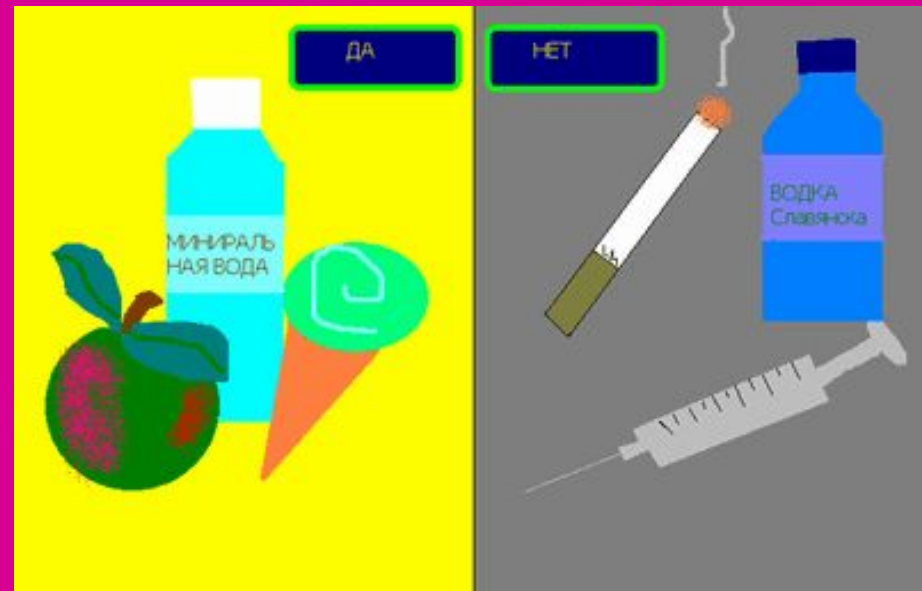




Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

Существует деление факторов повреждающих здоровье на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: плохая экология, фактор наследственности, психо-эмоциональное напряжение (стрессы), уровень развития медицины, социально-экономический статус страны.

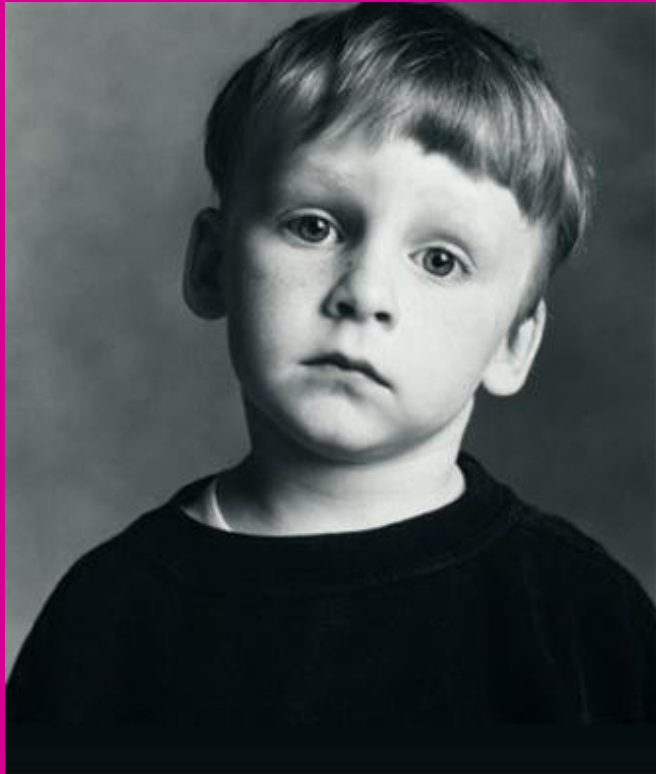
К субъективным факторам относятся: вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нерациональный режим жизни (работа, отдых, сон), психо-эмоциональное напряжение.



К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.



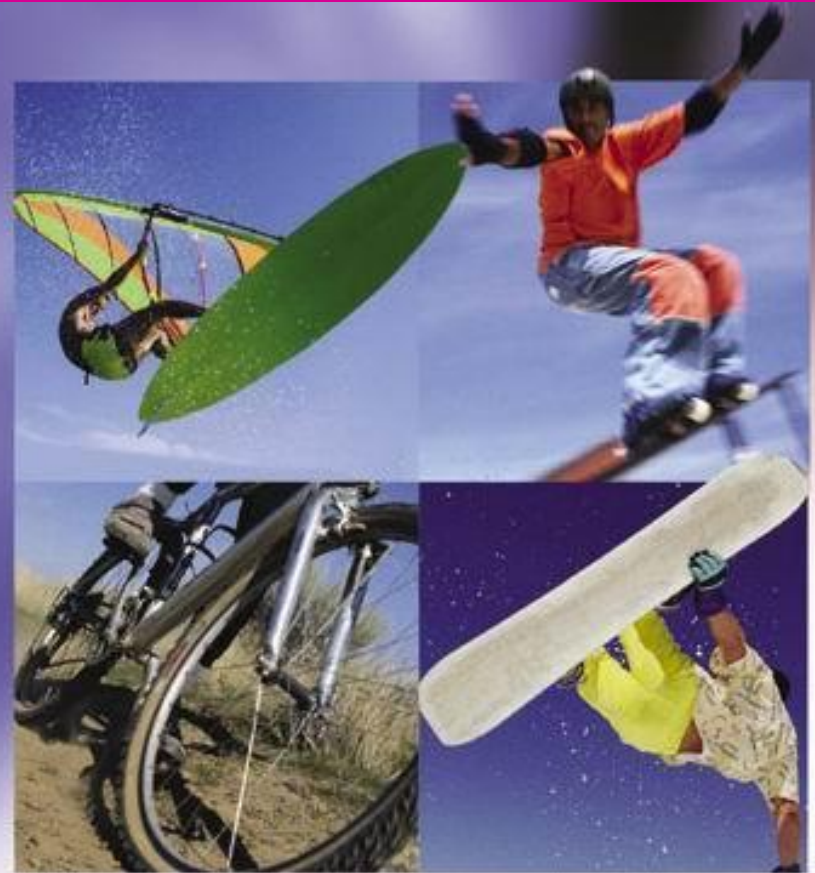
Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.



ПАПА, НЕ ПЕЙ!

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 беспокожны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Охрана собственного здоровья -
это непосредственная
обязанность каждого, он не
вправе перекладывать ее на
окружающих. Ведь нередко
бывает и так, что человек
неправильным образом
жизни, вредными
привычками, гиподинамией,
перееданием уже к 20-30
годам доводит себя до
катастрофического состояния
и лишь тогда вспоминает о
медицине.





Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Отказ от вредных привычек, и прежде всего отказ от курения как самой часто встречающейся пагубной привычки - это еще один важный шаг на пути к собственному здоровью. От курения стоит отказаться хотя бы потому, что это наносит вред вашим детям и самым близким людям.



Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



Профилактика болезней – путь к здоровому образу жизни

Болезни — бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно. У скольких людей отнимают радость созидательного труда.





Есть два рода болезней. Одни происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне. Это инфекционные заболевания. А другие возникают большей частью от нарушения режима труда и отдыха, неправильного питания, от охлаждения, перегрева, плохого освещения, неправильной осанки, вредных привычек.

**Если человек крепок,
закален, то его организм
может активно
сопротивляться и тем и
другим болезням. У
ослабленных же людей
сопротивляемость
снижена, и они часто
болеют.**

**Итак, самое верное
средство борьбы с
любыми болезнями —
*укрепление здоровья.***



**Как же его укрепить?
Для этого есть
немало средств:
физкультура и спорт,
закаливание,
соблюдение правил
гигиены, хорошее
питание**



**Каждый человек имеет большие возможности
для укрепления и поддержания своего
здоровья, для сохранения трудоспособности,
физической активности и бодрости до
глубокой старости.**

Биологически активные добавки необходимо принимать систематически. Организм должен получать все необходимые для жизнедеятельности вещества каждый день и в достаточном количестве. Это необходимое условие для достижения оптимального здоровья.





Два раза в год, в наиболее трудные периоды (осень и весна) необходима профилактическая комплексная очистка и основательное подкрепление организма.

Затем в течение очередного полугодия следует чередовать антиоксидантные, иммуномодулирующие, витаминно-минеральные и питающие комплексы, с учетом индивидуальных особенностей вашего организма.

Кислород: дышать, есть, впитывать кожей



Все клетки нашего организма непрерывно нуждаются в кислороде. Современная экология, стрессы, неправильное питание и курение приводят к тому, что организм не в состоянии получать столько кислорода, сколько ему необходимо для полноценной деятельности. А в результате – нарушение обменных процессов, преждевременное старение (снаружи и изнутри), риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Кислородный коктейль

Кислородный коктейль полезен для нервной системы, улучшает сон, борется с синдромом хронической усталости. Особую привлекательность кислородный коктейль имеет для худеющих и людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. По мнению врачей, через пищеварительную систему в кровь и ткани поступает в 10 раз больше кислорода, чем при дыхании.



Кислородный коктейль насыщают экстрактами солодки и шиповника, благодаря чему он активно стимулирует иммунную систему. Кислородный коктейль безвреден, его можно принимать даже беременным, детсадовцам и пожилым людям.



«Движение – это жизнь»

Установлено, что школьники систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом.





Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. (Жизненная емкость легких — наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.)



Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний.

Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания – закаливание. Специальными исследованиями доказано, что закаленные дети значительно реже болеют гриппом, ангиной, чем незакаленные.





Режим дня

В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование.



Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться с одного состояния на другое.

Не менее важен и сон. Продолжительность сна уменьшается с возрастом: для 7-8 лет она составляет 11,5ч., 9-10 лет 10,5-10 ч., 11-12 лет – 10ч., 13-15лет 9,5 ч. и 16-18 лет 8,5-8 часов. Полноценный отдых во время сна наступает только в том случае, если сон достаточно глубокий.



А для того, чтобы крепко спать надо ложиться в одно и то же время, перед сном избегать шумных игр, яркого света, хорошо проветривать комнату, оставлять открытой форточку на ночь.



Для нормальной работы глаз — хорошее освещение.

Освещенность непосредственно у окна в 6—8 раз выше, чем в простенке между окнами.

Поэтому стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. Искусственное освещение должно быть достаточным по силе, равномерным, не давать резких теней, не создавать блескости.

Осанка - это важно

Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях. Правильная осанка естественна и красива: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены.



А у человека, который ходит, ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот, на полусогнутых ногах, осанка неправильная. Это не только некрасиво, но и вредно, так как затрудняет деятельность внутренних органов и может вызвать искривление позвоночника.



Часто Плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных школьников. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной и приводит к неправильной осанке и искривлению позвоночника. Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку.

Режим питания

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития.



Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве. Пища обеспечивает человека:
Энергией, чтобы двигаться и сохранять температуру тела.

Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня.

Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит. При запаздывании с кормлением расстраивается налаженная работа пищеварительных желез, уменьшается выделение пищеварительных соков и постепенно пропадает аппетит.



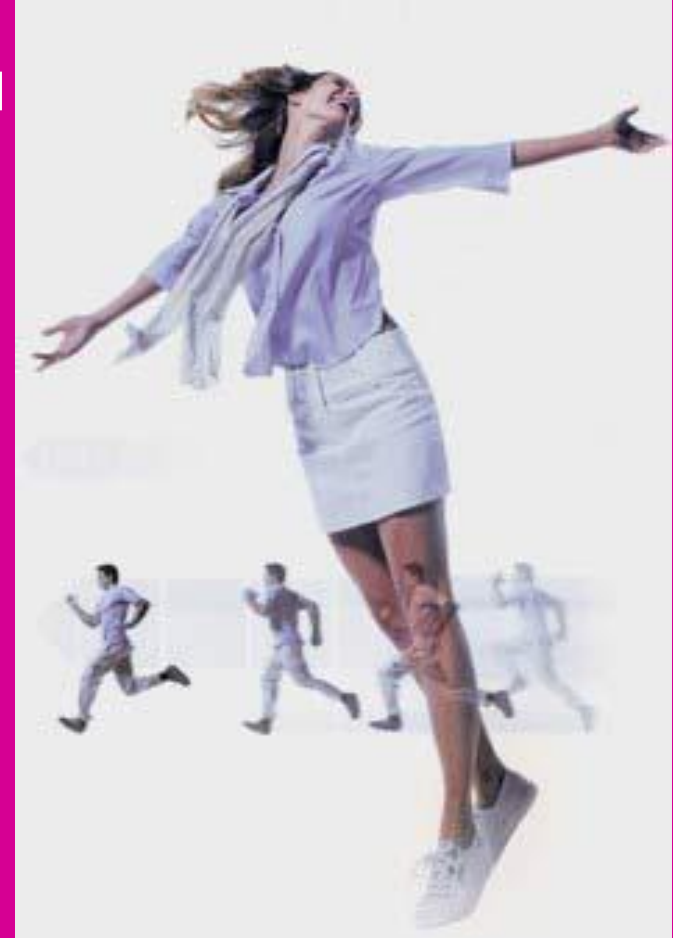
Личная гигиена

Большое значение в охране и укреплении здоровья принадлежит гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения.



Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней.

Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.



Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле.





Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, около половины достается тем, кто находится рядом с ними.

Вывод

Быть здоровым-естественное желание каждого .

Хорошее здоровье-это радостное восприятие жизни,
высокая трудоспособность.

Для поддержания здорового образа жизни надо
соблюдать несколько простых правил:соблюдать режим
дня; заниматься спортом;регулярно посещать
лечащего врача с целью профилактики болезней.



В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.



Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого.

Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни.



Список используемой литературы:

Ю. М. Данько, «Здоровое тело» 1974

Н. М. Амосов, «Раздумья о здоровье» 1987

И. Г. Бернарская, «Искусство быть красивым»

И. П. Брызгунов, «Беседы о здоровье школьников» 1992-1995

Н. Н. Куинджи, «Валеология: пути формирования здоровья школьников» 2001

Популярная медицинская энциклопедия (гл. ред. В.И. Покровский) 1997

И. Е. Оранский, «Будьте здоровы!»

