**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала:Здоровый образ жизни.**

Аксенова Анна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна – преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Наше здоровье – в наших руках. Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной Организации Здравоохранения. Здоровье человека зависит на 50 % от образа жизни; на 20 % от наследственности; на 20 % от окружающей среды; на 10 % от развития системы здравоохранения.

**Компоненты здорового образа жизни :**

* Правильное питание;
* Занятие физкультурой и спортом;
* Правильное распределение режима дня;
* Закаливание;
* Личная гигиена;
* Отказ от вредных привычек.

**Правильное питание.**

Меню правильного питания: полноценное питание- залог здоровья для каждого человека. Важно помнить основные правила, которые помогут составить сбалансированный здоровый и вкусный рацион. Если в семье есть дети, приучайте их есть свежие овощи и фрукты .

Сложные углеводы - это крупы, макароны, ржаной хлеб, белок как животный – это мясо, птица, рыба, молочные продукты. Из растительных источников хорошо подходит фасоль, орехи, крупы и хлопья.

Жиры – масла, орехи, семена, авокадо. Очень полезна морская рыба. Молочные продукты, сливочное масло, жирное мясо, яйца- одни из основных видов животных жиров.

Фрукты и овощи употреблять их как можно больше, в них большое количество витаминов и минералов, а клетчатка необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

**Советы, которые помогут сделать питание более здоровым** :

Отдавать предпочтение таким способам приготовления блюд, как варка , тушение, запекание, приготовление на пару.

Добавлять меньше масла и соли при приготовлении блюд.

1. Соблюдать режим питания.
2. Устраивать перекусы, если чувствуете, что сильно голодны, это поможет избежать переедания.
3. В качестве напитков выбирайте воду, чай, кофе, компоты, морсы без сахара.
4. Давайте ребенку с собой фрукты, орехи, хлебцы.

**Занятие физкультурой и спортом.**

Правильное питание для спортсмена столь же важно, как и регулярные тренировки. Употребляемая пища влияет на рост мышц, восстановление после тренировки и общее состояние организма. Важность сбалансированного питания для спортсмена сложно переоценить.

**Основные принципы спортивного питания:**

1. Калорий должно быть достаточно для запланированных нагрузок.
2. В рационе нужно сбалансировать белки, углеводы и жиры, полностью исключить ни один из компонентов нельзя.
3. Пища должна быть насыщенна витаминами и микроэлементами. Нужно принимать витамины и биологические добавки дополнительно.
4. Нельзя забывать о воде – её недостаток ведёт к усталости мышц и вредит суставам.
5. Питаться надо небольшими порциями, но часто.
6. **Правил по составлению режима дня:**
7. Посвящать каждую неделю одной новой привычкой- подумать и решить

для себя какие привычки наиболее важны для вас.

1. Делать самое важное с утра. Полковник утреннего распорядок – английский поэт Уистен Хью Оден. Поэт вставал в начале 7 утра, варил кофе и постепенно усаживался работать, лишь несколько минут уделив кроссворду. Лучше всего ему удалось сосредоточиться с 7 ч до 11.30 час; и он старался извлечь как можно больше из этих утренних часов.
2. Устраивать регулярные перерывы. Американский композитор Стив Рейч писал : « Два часа работы – потом чашка чая или сходить для передышки в магазин». Установите на телефоне несколько будильников, которые в течение дня будут напоминать о перерыве. Можно выбирать 5-6 вариантов отдыха, которые легко включить в свой распорядок дня. Это может быть короткая прогулка, общение с коллегами, разминка, чтение художественной книги или медитация.
3. Делать утреннюю гимнастику. Швейцарский архитектор Ле Корбузье просыпался в 6 утра и в течение 45 мин занимался ритмической гимнастикой, чтобы проснуться и поддерживать свое тело в тонусе.
4. Правильно организовать рабочее место. Важную роль играют внешние обстоятельства – « правильная» ручка, удобное кресло. Проверьте свое рабочее место, уберите устаревшие предметы ( прошлогодние календари, старый режим дня, ручки, которые плохо пишут и другие исправные вещи. Добавьте несколько зеленых растений.
5. Составьте цель на день. Критик и эссеист Эдмунд Уилсон ставил себе на день понятные цели. Чем конкретнее ваша цель на день, тем проще её выполнить например, « работать 3 часа без перерыва», « написать 3 страницы текста».
6. Работать без интернета. Если для работы нужны какие-то материалы, то лучше скачать всё заранее или отключить звук во всех мессенджерах и соцсетях. Составьте распорядок дня так. Чтобы регулярно несколько часов работать без подключения к Сети.
7. Выделять один или несколько дней на общение и встречи с друзьями. Если вы часто нарушаете свой распорядок дня, потому что друзья неожиданно предложили встретиться, попробуйте выбрать конкретный день для таких встреч.
8. Просить не беспокоить во время работы. Если вы работаете из дома, то этот приём может оказаться очень полезным. Чтобы близкие не нарушили ваш распорядок дня, заговоритесь о том, в какие часы вы доступны для них.
9. Ходить на длинные прогулки. Людвиг ван Бетховен вставал на рассвете и, не теряя времени, усаживался за работу, а пообедав, он отправлялся на длинную, энергичную прогулку, занимавший весь остаток дня. Он клал в карман несколько листов нотной бумаги и карандаш, чтобы записывать пришедшие ему в голову музыкальные идеи. Прогулки по зеленым зонам, в лесу, в парке снимают усталость и разгружают мозг, а пребывание на солнце снимает чувство вялости.

**Сон и отдых.**

За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон- один из главных признаков здорового образа жизни.

**Закаливание.**

Закаливание- это комплекс мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма, а также повышение адаптации к условиям внешней среды. Важнейшее профилактическое значение заключается в том, что оно не лечит, а предупреждает болезнь.

**Основные принципы закаливания.**

Обязательное условие правильного закаливания- это следование здоровому образу жизни, где нет места алкоголю и курению. Адекватное закаливание не вызывает побочных эффектов, наоборот, после систематического выполнения процедур поднимается настроение, нормализуется сон, повышается работоспособность, улучшается физическое и психическое здоровье.

**Особенности закаливания детей.**

Обязательным условием начала закаливания у ребенка- это разрешение педиатра. Воздушные процедуры можно начинать уже с рождения. Так, при гигиенических мероприятиях( смена подгузника, после подмывания) оставляют ребенка голеньким на 2-3 мин, постепенно увеличивается время. В дальнейшем можно совмещать воздушные ванны с массажем и гимнастикой. В зимнее время ежедневные прогулки, 3-4 часа.

Умывание, мытье рук ( до, после еды и после туалета) прохладной водой –это также закаливающий элемент. Обливание тела ребенка начинают тогда, когда он хорошо адаптировался и переносит предыдущие способы закаливания. Проводя закаливающие мероприятия у детей надо учитывать индивидуальные особенности детского организма. Закаливающие процедуры у ребенка должны протекать в виде веселой увлекательной игры, доставлять ему удовольствие, а не превращать в стресс.

**Личная гигиена.**

« Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое…

Даже если кажется, что руки чистые, то стоит поднести их под микроскопу, как нашему взору предстанут маленькие наглые микробы, уютно устроившиеся на наших руках. Соблюдайте личную гигиену, друзья!

Следствие :Побочные пристрастия оказывают негативное воздействие на физиологическое и ментальное здоровье. Систематические алкогольные интоксикации постепенно разрушают клетки печени, повреждают поджелудочную железу и сердце, снижают иммунитет, а также оказывают негативное влияние на ректальную функцию и эякуляцию, приводит к нарушениям работы мозга, вызывает гибель нейронов и закупорку сосудов головного мозга. Курение оказывает пагубное воздействие на все системы органов, однако больше всего страдают легочная и сердечно-сосудистая системы. Заядлые курильщики живут на 5-8 лет меньше, чем некурящие люди. Табакокурение повышает вероятность развития онкологических заболеваний легких, бронхов, гортани и органов ЖКТ.   
**Это важно !**

Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно, только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. Мы перечислили самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, на них и лежит основа смысла ЗОЖА.

**Здоровье зависит от наследственности.**

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей – сегодняшних школьников.

**Здоровье человека зависит от окружающей среды.**

Чем может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху ! Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью. Особенно чист воздух в горах. Чаще посещать излюбленные вашим взорам места!

Факторы определяющие здоровье:

1 место- наследственность-33,7 %

2 место-экология-32, 4 %

3 место – образ жизни – 21,6 %

4 место – медицина– 7,4 %

Для рождения здорового ребенка необходима двое-он и она. А между ними чувство любви, взаимопонимания, ответственности, доброты и теплоты. Именно эти чувства соединят в единое целое мужчину и женщину и создадут новую жизнь – счастливого, а значит здорового ребенка , готового прийти в это мир.