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

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

Пилюгина Виктория Михайловна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

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

Здоровый образ жизни - это не просто диета и спорт, а комплексный подход к жизни, который помогает сохранить здоровье, энергию и хорошее самочувствие на долгие годы.

Сегодня, когда мы сталкиваемся со стрессами, неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, укреплять здоровье более важно, чем когда-либо.

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака, употребления алкоголя и наркотических веществ, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте — привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни.

Сферы здорового образа жизни:

Правильное питание - это основа здоровья. Основные принципы правильного питания:

* контроль объёма потребляемой пищи и баланса калорий. Организм ежедневно должен получать ровно столько энергии, сколько он затрачивает. Расчёт калорийности индивидуален и зависит от образа жизни, работы, физической активности;
* питание маленькими порциями и регулярно. Важно есть не менее трёх раз в день и небольшими порциями. Оптимальным считается перерыв не более 5 часов между приёмами пищи;
* питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Еда, которую употребляют каждый день, должна обеспечивать организм всеми необходимыми ему питательными веществами.

Примерный список продуктов, которые необходимо включать в правильный рацион:

* фрукты, ягоды, зелень, овощи;
* цельно зерновые продукты (хлеб из цельного зерна, коричневый рис, овес и киноа);
* нежирное мясо (индейка, курица, телятина, крольчатина, постная говядина);
* рыба и морепродукты;
* семечки, орехи, растительное масло;
* молоко и кисломолочные продукты (натуральный йогурт, кефир, ряженка, творог, сыр);
* яйца.

При наличии каких-либо патологий меню лучше рассчитывать с диетологом.

Физическая активность:

Движение - это жизнь. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердце, мышцы, повышают настроение и энергию.

Основные принципы: начать с малого, выбирать виды активности, которые вам нравятся, делать это регулярно, не переутомляться.

Примеры: ходьба, плавание, танцы, йога, бег, велосипед.

По рекомендациям ВОЗ, для поддержания здоровья необходимо:

* 150–300 минут в неделю уделять нагрузкам средней интенсивности (ходьба пешком, велосипед, лёгкий фитнес, любительское плавание);
* 75–150 минут нагрузкам высокой интенсивности (бег, занятия в тренажёрном зале, высокоинтенсивные тренировки, бокс).

Даже в небольших количествах физические нагрузки помогают:

* сохранять мышечный тонус;
* устранять застои в мышцах;
* сжигать калории и регулировать вес;
* улучшать кровообращение;
* ускорять обмен веществ;
* повышать работоспособность;
* снижать стресс;
* улучшать работу мозга.

Сон. Качество сна - один из важнейших факторов для здоровья.

Основные принципы: спать 7-8 часов в день, создать комфортные условия для сна (темнота, тишина, прохлада), избегать гаджетов перед сном.

Качество сна зависит от множества факторов, среди которых:

* соблюдение режима сна. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время — это поможет настроить биологические часы и в будущем облегчит процессы засыпания и пробуждения;
* условия в спальне. Тишина, темнота, хорошая вентиляция, подходящая температура и влажность воздуха. Рекомендуемая температура — от 18 до 23 градусов;
* подготовка перед сном. Оставляйте стрессы, проблемы, переживания за пределами спальни. Для этого начинайте готовиться ко сну заранее;
* питание перед сном. Не переедайте вечером, исключите калорийные, острые блюда, содержащие кофеин напитки, а также алкоголь.

Определить, что качество сна оставляет желать лучшего, можно по следующим симптомам:

* сонливость в течение дня;
* слабость и утомляемость;
* раздражительность и частые смены настроения;
* проблемы с концентрацией и вниманием;
* забывчивость;
* замедленная реакция;
* признаки тревоги, апатии, уныния.

Примеры: создать ритуал отхода ко сну, исключить кофе и алкоголь перед сном, использовать удобную подушку и матрас.

Управление стрессом. Стресс - это нормальная реакция организма, но хронический стресс может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Основные принципы: учиться справляться со стрессом (релаксационные техники, медитация, йога, хобби), уделять время отдыху, заботиться о своем психическом здоровье.

Чтобы справиться со стрессом, можно попробовать следующие методы:

* определите источники стресса. Возможно, поможет ведение дневника, где записываются события или ситуации, вызывающие стресс;
* развивайте здоровый образ жизни. Правильное питание, физическая активность и достаточное количество сна помогут повысить устойчивость к стрессу;
* практикуйте релаксацию. Глубокое дыхание, медитация, йога или прогулки на свежем воздухе могут существенно снизить уровень стресса;
* управляйте своим временем. Создайте систему управления временем, определите приоритеты и научитесь делегировать задачи;
* научитесь границам. Установите ясные границы между работой и личной жизнью. Уважайте свои личные потребности и научитесь говорить «нет», если чувствуете, что вам нужен перерыв;
* общайтесь с доверенными людьми. Поделитесь своими чувствами и эмоциями с друзьями, семьёй или психологом;
* научитесь управлять своими мыслями. Отрицательные мысли и переживания могут усиливать стресс. Практикуйте позитивное мышление и поиск позитивных аспектов в сложных ситуациях;
* ставьте в приоритет заботу о себе. Уделите время самому себе и занимайтесь активностями, которые приносят вам удовольствие и релаксацию;
* найдите способы выражения эмоций. Стресс может вызывать негативные эмоции, которые нужно осознать и выразить;
* планируйте время для отдыха и развлечений. Уделите время для занятий, которые доставляют вам удовольствие и помогают расслабиться.

Примеры: Проводить время на природе, слушать музыку, заниматься творчеством, общаться с близкими.

Здоровый образ жизни - это не сложный набор правил, а простой и доступный способ позаботиться о себе и прожить долгую, счастливую, здоровую жизнь. Начните с малого! Сделайте один шаг в сторону здорового образа жизни сегодня!

Литература:

1 Н. Блоцкий «Здоровый образ жизни», изд. «Издательские решения», 2023г.;

2 Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяков «Основы ЗОЖ для всех», изд. «СпецЛит», 2022г.;

3 Яшин В.Н. «ОБЖ. Здоровый образ жизни», изд. «Флинта», 2024г.