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

**Статья. Тема материала**: **Здоровый образ жизни-фундамент здоровья человека.**

Попова Екатерина Дмитриевна-обучающаяся ЕТЖТ-филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна-преподаватель высшей категории ЕТЖТ-филал

РГУПС, город Елец, Липецкой области.

**Здоровый** **образ** **жизни** – комплекс мероприятий, который направлен на поддержание здоровья организма, его укрепление и восстановление, повышение работоспособности и также содержит в себе следующие составные элементы: занятия физической культурой, спортом, утренней гимнастикой, упражнениями закаливания и т.д .

  Не всегда люди относятся к здоровью организма бережно и внимательно, и вспоминают о нем только тогда, когда оно находится под угрозой опасности, в которой восстановить его можно только с большим трудом либо же, и вовсе, восстановлению оно не подлежит и утеряно навсегда. . Стоит с большим вниманием относиться к здоровью, основным признаком которого является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. В течении жизни наш организм попадает и переносит различного рода нагрузки, такие как психологические и физические, они способны выбить организм из строя и ослабить его, но здоровый организм человека вывести из колеи очень трудно, ведь он приспособлен к различным изменениям как внешним, так и внутренним. Одним из характерных признаков здоровья является сохранение постоянства его внутренней среды, это может проявляться тем, что некоторые элементы организма поддерживаются в определенной количественной норме, например, это может быть – температура тела человека, насыщение организма кислородом, химический состав крови и т.д. Если под влиянием некоторых факторов внешней среды данные элементы нарушаются, то организм утрачивает свои способности и наступает болезнь. Поэтому стоит уделять и обращать большее внимание таким критериям как физическое и психологическое здоровье, если данные критерии находятся в норме и им ничего не угрожает, то состояние организма человека и его самочувствие также будут находится в норме без каких-либо отклонений.

Физическое здоровье человека оценивается его физическим развитием и состоянием. Изучение физического развития является очень сложным процессом, поскольку требует разрешения серьезных взаимосвязанных задач, таких как оценка состояния физического развития личности в динамике и в процессе исследования, и оценка состояния физической подготовленности населения в динамике и процессе исследования. Физическое развитие – это комплексный показатель, который помогает выявить состояние здоровья как отдельного человека, так и группы людей в целом, в их различные возрастные периоды жизни, показывающие его активность во внешней среде.

Основными задачами изучения физического развития принято считать: наблюдение за состоянием и изменениями в физическом развитии различных групп населения; углубленное изучение возрастно-половых закономерностей физического развития в связи с особенностями условий и образа жизни; разработка возрастно-половых оценочных стандартов физического развития различных групп населения в разных климатических зонах и экономических районах.

Психическое здоровье обуславливается нормальным протекающим процессом высшей нервной деятельности организма человека. Психическое развитие помогает понять и выявить индивидуальные качества личности человека, его поведение, отношение и реакцию на различного рода ситуаций и т.д. Все это происходит с помощью психических процессов, которые обеспечивают познавательную деятельность человека и факторов внешней среды, которые могут негативно повлиять на состояние и здоровье человека. К числу психических процессов можно отнести ощущение, представление, восприятие, память, мышление и внимание. А к факторам внешней среды можно отнести, например, социальный уровень, образ жизни, материальное положение, чистота окружающего воздуха и т.д. Необходимо поддерживать баланс между данными факторами и процессами, если один из них утратит свои способности, это может привести к психологическим заболеваниям, которые могут по-разному повлиять на структурные изменения в организме человека как положительно, так и отрицательно. Это, например, перенапряжение нервной системы, вызванное психическими травмами или какие-либо тяжелые жизненные ситуации, которые могут привести к функциональным изменениям головного мозга, в результате данных изменений могут появляться расстройства функций различных органов.

В связи с этим, человеку необходимо как можно больше развивать и совершенствовать двигательную память, меньше акцентироваться на негативных эмоциях, больше заниматься физическими упражнениями и концентрацией внимания, это помогает сосредоточиться на чем-то конкретном, так уменьшается риск нежелательных патологий со стороны нервной системы.

Основными субъективными факторами, которые могут повлиять на качество здоровья человека, принято считать: активную жизнедеятельность, спортивную тренировку, балансированное и рациональное питание, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, трудовой и учебный режим, умение бороться с негативными и стрессовыми ситуациями, личную и общественную гигиену, все эти факторы и определяют здоровый образ жизни человека.

Активная жизнедеятельность заключается в том, что человек ежедневно поддерживает здоровье с помощью физических нагрузок, спорта и активной деятельности. Спорт и физические нагрузки помогают держать мышцы в тонусе, развивают силу и выносливость, улучшают качество тела и опорно-двигательных систем; активной деятельностью могут послужить ежедневные прогулки на свежем воздухе, спортивная ходьба, утренняя дыхательная гимнастика, подвижные и спортивные игры, которые содействуют организму человека оставаться здоровым.

Питание должно быть сбалансированным и регулярным, при этом должна соблюдаться умеренность в потребляемой пище и чувство насыщения. Стоит соблюдать баланс в рационе между животной и растительной пищей, употреблять продукты питания, которые богаты полезными жирами, аминокислотами, белками и витаминами, также вся пища должна быть сбалансирована и богата микро и макроэлементами. Отказ от вредных привычек таких как курение, употребление спиртных напитков, поможет улучшить состояние организма, отказавшись от вредных привычек человек может обезопасить себя и свой организм от различных болезней, которые могли бы наступить вследствие длительного злоупотребления дурными привычками.

Правильный режим труда и отдыха играет важную роль при реализации здорового образа жизни. Соблюдение режима благоприятно сказывается на эмоциональном фоне, работоспособности человека, при которой его организм затрачивает минимум физиологических функции, что помогает сохранить здоровье. Экология, подходящий климат и место жительства также непосредственно могут влиять на самочувствие и здоровье организма. В благоприятных условиях климата и экологии человек будет чувствовать себя бодрым и активным, в климатических условиях, которые не подходят для человека, его здоровье может подвергаться негативным последствиям.

Упражнения закаливания – принятие солнечных ванн, водных и воздушных процедур, утренняя гимнастика, массаж, прогулки на природе и физические тренировки, помогают поддерживать организм человека в здоровой форме, тонусе и прекрасном самочувствии. Принятие витаминных комплексов и недостающих полезных элементов также способствуют положительному эффекту для организма и здоровья человека.

Здоровье человека определяется большим количеством физических и психологических, внутренних и внешних элементов, которые иногда противоречивы во взаимодействии между друг другом, но при их правильном сопоставлений организм человека будет в безопасности. Чтобы сохранить долгую счастливую жизнь и здоровье нужно лишь придерживаться некоторых правил здорового образа жизни; вести активный образ жизни, соблюдать личную гигиену, уметь бороться с негативными и стрессовыми ситуациями, правильно питаться и стараться не злоупотреблять вредными привычками, а лучше и вовсе отказаться от них.

Кроме того, для здоровья человека стала чрезвычайно важна не только полноценность питания, но и его профилактическая, оздоровительная, детоксицирующая и защитная функции. Это в большой степени определяет современные требования к структуре рационального питания. Рациональное питание всегда построено на научных основах, благодаря чему способно наиболее полно удовлетворить потребность организма в энергии. Необходимо учитывать не только количественную, но и качественную характеристику продуктов питания, поэтому основными показателями рационального питания являются сбалансированность и правильный режим. 11 Рацион считают сбалансированным в том случае, когда он обеспечивает оптимальное соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и, конечно же, витаминов. Если мы примем энергетическую ценность суточного рациона за 100%, то за счет белков должно поступать 14%, жиров — 30%, углеводов — 56%. Белки и жиры должны быть как животного, так и растительного происхождения. Полезна морская и океаническая рыба, которая богата не только белком с набором незаменимых аминокислот, но и микроэлементами, витаминами, большим количеством йода, обладающего лечебнопрофилактическим действием и препятствующего развитию многих заболеваний. Растительные жиры обладают защитными свойствами, предупреждают развития атеросклероза, к тому же снижают содержание холестерина в крови.

Неумеренность в питании и высокая калорийности пищи по сравнению с физиологической нормой напротив приводит к избыточной массе тела, и может привести к ожирению.

Для здорового питания немаловажно, чтобы в пище содержалось достаточное количество всех необходимых человеку витаминов, особенно А, Е, С, Р, витамины группы В и некоторые другие. Большое содержание различных витаминов и микроэлементов в орехах, печени, меде, шиповнике, черной смородине, ростках злаков, моркови, капусте, красном перце, лимонах, молоке. Эти продукты стимулируют пищеварительные процессы, благотворно влияют на работу кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы. В еде нужно быть умеренным, не стоит переедать, даже самые полезные продукты в больших количествах могут оказать негативное действие. Рекомендовано принимать пищу в одно и то же время суток, режим питания играет одну из решающих ролей; Важно разнообразить пищевой рацион, употреблять зелень, овощи, фрукты; В то же время потребление жареных продуктов, кондитерских изделий, сахара и соли, животных жиров, в том числе сливочного масла следует ограничить. Любители сладкого не должны забывать, что излишнее потребление сахара грозит диабетом второго типа. К тому же давно известно, что пережаренная пища является одним из факторов способствующих возникновению рака.

Заключение

Каждый из нас имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности, бодрости на долгие годы. Каждый мечтает о долгой и счастливой жизни, полной яркими, интересными событиями и увлекательными путешествиями. Каждый хочет достичь высот в избранной профессии, в любимом увлечении. Естественно, что никому не хочется узнать, что такое гастрит или атеросклероз на личном опыте. Поэтому так важно беречь свой организм, свое здоровье, ведь именно здоровье есть основа всех основ, фундамент долгой и счастливой жизни. Здоровье организма и психики человека являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания здоровых детей.

Самый верный путь к долголетию – это здоровый образ жизни. Благодаря ему человек способен прожить долгую и счастливую жизнь, в которой не будет места усталости, апатии, депрессии и болезням.

Физическая культура, включающая различные физические упражнения, зарядку, закаливание, дыхательную гимнастику, массажи; активная деятельность, туризм в сочетании с полноценным сном, правильным питание и, конечно же, отказом от вредных привычек, в значительной степени способствует укреплению организма и увеличению продолжительности жизни. Здоровый образа жизни является движущей силой! Именно здоровый образ жизни позволяет человеку сохранить молодость и активность на долгие годы.

Попова Екатерина