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

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

Меметова Нурие Сеиновна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

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

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

**Здоровье** — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Здоровый образ жизни подразумевает систему положительных привычек, которым человек ежедневно следует. Она направлена на укрепление общего здоровья, профилактику заболеваний, улучшение жизненного тонуса и сил. Здоровый образ жизни важен не только для тех, чья деятельность связана с физическими нагрузками, но и для работников умственной сферы, так как улучшает работу мозга и работоспособность.

Здоровый образ жизни держится на двух основных моментах. Первый – это отказ от вредных привычек. Второй – замена их привычками полезными. К негативным привычкам, противоречащим принципам ЗОЖ, относятся употребление алкоголя и наркотиков курение, гиподинамия (приверженность малоподвижному образу жизни).

Отрицательно сказывается на здоровье и неправильное питание: регулярное употребление фаст-фуда, преобладание жирной и жареной пищи в рационе, частое переедание, злоупотребление сладостями, газированными напитками и энергетиками.

**Из чего состоит здоровый образ жизни?**

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух». К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

1. Отсутствие вредных привычек.

2. Правильное питание.

3. Физическая активность.

4. Контроль веса.

5. Управление стрессом.

6. Отдых, здоровый сон.

Учеными установлено, что один компонент здорового способа жизни уже увеличивает продолжительность жизни людей на 2 года. Следовательно, чем больше у людей здоровых привычек, тем дольше они живут.

 **Разумное чередование труда и отдыха**. Правильно составленный распорядок

дня, распределение работы таким образом, чтобы наибольшая нагрузка

соответствовала наибольшим возможностям организма, одна из важнейших

задач сохранения здоровья и трудоспособности. Для сохранения высокого

уровня работоспособности организма необходимо строго выполнять режим

каждого дня, установленный по закономерностям биологических ритмов, с

учетом биологических часов. Сон — важнейшее средство для психической

защиты.

 **Рациональное питание.** Рациональное питание — это правильно

организованное и своевременное снабжение организма правильно

приготовленной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество

различных пищевых веществ, необходимых для его функционирования.

Подбор продуктов для питания. В организме человека с пищей ежедневно

должно поступать достаточное кол-во разнообразных веществ. Основу

рационального питания составляют: белки животного происхождения (мясо,

рыба, яйца, молочные и др.) и растительного (хлеб, крупяные изделия, овощи

и др.); жиры животного происхождения (сливочное масло, сливки, сметана,

жирное молоко, жирные сорта сыра, мяса) и растительного (подсолнечное,

оливковое, кукурузное масло и др..); углеводы простые (сахар, мед, варенье,

фрукты и т.п.); сложные (в продуктах растительного происхождения, в крупах,

макаронных изделиях, овощах); растительная клетчатка (овощи, фрукты);

минералы, соли, макро- и микроэлементы; витамины; вода.

 **Преодоление вредных привычек**. Вредные привычки: курение табака,

употребление алкогольных напитков и наркотиков — оказывают пагубное

влияние на организм, значительно снижают умственную и физическую

работоспособность, сокращают продолжительность жизни.

 **Оптимальная двигательная активность.** В основе гигиенических

требований к занятиям оздоровительными физическими упражнениями лежат

общие принципы непрерывности, адекватности, комплексности. Физическое

воспитание, занятия оздоровительной физической культурой должны носить

непрерывный характер. Нельзя допускать даже на относительно короткие

периоды, без веских оснований, снижение уровня и объемов двигательной

активности, так как это повлечет снижение параметров физических качеств и,

как следствие, потерю двигательных навыков и умений. Под принципом

адекватности подразумевается свод гигиенических требований к физическим

нагрузкам, соответствующий возрасту, полу, состоянию здоровья. Объем,

интенсивность, структура физических нагрузок не должны превышать

функциональных возможностей организма. Одним из центральных принципов

следует считать принцип комплексности, включающий развитие и

формирование всех основных двигательных качеств. Первостепенна общая

выносливость, существенны сила, силовая выносливость, важны и

необходимы скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость. Общая

выносливость является интегральным показателем функционального резерва

всех важнейших систем организма. Уровень выносливости, как критерий

здоровья, взаимосвязан с другими показателями здоровья, такими как

работоспособность, устойчивость к заболеваниям и стрессам. Общая

выносливость развивается в основном циклическими упражнениями: ходьба,

бег, велосипед, лыжи, гребля и т.п. Особенно велика эффективность их

использования при занятиях на свежем воздухе.

 **Соблюдение правил личной гигиены.** Личная гигиена включает в себя:

рациональный устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

3акаливание.

 **Закаливание** — это система мероприятий, направленных на

повы шение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей

среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного

давления). Особое значение имеет закаливание и профилактика простудных

заболеваний.

 **Психогигиена.** Все субъективные восприятия разнообразных жизненных,

явлений их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Под

влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса

(напряжения). К числу отрицательных факторов, вызывающих его, можно

отнести проблемы в семье, неустроенность в жизни, незаслуженное

оскорбление, сильный страх, резкие перемены в условиях жизни, к которым

нельзя быстро приспособиться, обиду, тоску. Но не всякий стресс вреден.

Средствами восстановления организма после утомления и переутомления

являются: оптимальная физическая активность, переключение на другие виды

работы, правильное сочетание работы с активным отдыхом, рациональное

питание, установление строгого гигиенического образа жизни. Ускоряют

процесс восстановления также достаточный по времени и полноценный сон,

водные процедуры, парная баня, массаж и само массаж, фармакологические

средства и физиотерапевтические процедуры.

**С чего начать?**

На здоровье влияют многие факторы. Некоторые из них вы не можете контролировать, включая генетику или возраст. Но вы можете внести изменения в свой образ жизни, чтобы улучшить здоровье и продлить жизнь. Начните со следующих шагов:

1. Оцените преимущества здорового способа жизни.

2. Составьте план действий.

3. Избавьтесь от всего, что негативно влияет на ваше физическое и психическое самочувствие.

4. Смените вредные привычки на полезные.

Начать вести здоровый стиль жизни никогда не поздно. Но чем больше ваш опыт в этом, тем больше эффект. Поэтому начните прямо сейчас, чтобы потом не жалеть о том, что не сделали этого раньше.

**Полезные советы**

Здоровый образ жизни включает целый комплекс действий, индивидуальных для каждого человека. Ряд действий, необходимых для ведения здорового образа жизни, изменяется в зависимости от особенностей стиля жизни (наличие вредных привычек, род деятельности, количество свободного времени). Но на основе главных компонентов здорового способа жизни можно выделить основные советы:

1. Питайтесь здоровой пищей.

2. Пейте воду.

3. Будьте физически активными.

4. Избегайте чрезмерного пребывания на солнце.

5. Получайте приятные эмоции.

6. Не переусердствуйте.

Эти советы помогут вам избежать проблем, связанных со здоровьем и значительно улучшить состояние организма.

 Меметова,Н.С