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

**Статья. Тема материала: Что стоит знать каждому о здоровье.**

Оборотова Карина – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

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

Здоровье- это первая и важнейшая потребность человека, определяющая дееспособность его к труду и обеспечивающая гармоническое становление личности. Оно является важнейшей предпосылкой к знанию находящегося вокруг мира, к самоутверждению и счастью человека. Функциональная, бесконечная жизнь - это важное слагаемое человеческого здоровья. Современные актуальные обстоятельства выдвигают увеличенные запросы к здоровью молодежи. Поэтому главное для молоденьких людей — быть бодрствующими.

Самочувствие – это положение совершенного физиологического, добросердечного, общественного благополучия, а не лишь только недоступность заболеваний или же телесных недостатков. Самочувствие считается главным ресурсом, от степени обладания коим находится в зависимости довольство буквально всех необходимостей человека. Телесное самочувствие – это положение органов и систем органов, актуальных функций организма. Психическое самочувствие – положение психики, характеризующееся совокупным духовным равновесием. Общественное самочувствие – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение. Самочувствие может помочь нам исполнять наши намерения, благополучно улаживать главные актуальные задачки, одолевать проблемы, а в случае если будет необходимо, то и важные перегрузки. Доброе самочувствие, рассудительно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, гарантирует ему длительную и функциональную жизнь. Научные данные говорят о том, собственно что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть вероятность существовать до 100 лет и больше.

Собственно, чтобы сберечь свое самочувствие, необходимо держаться данных правил :

1.Пейте больше воды. Зрелому человеку надо приблизительно 8 стаканов воды в день. В эту численность входят все напитки и водянистые продукты (например, супы). Стоит приучиться пить стакан воды незамедлительно впоследствии пробуждения: это помогает скорее пробудиться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.

2.Не пропускайте завтраки. Питательный равновесный приём еды с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: наилучшим вариантом станет совмещение творога или же яиц, каши и фруктов.

3.Пересмотрите пищевые привязанности. Диетологи рекомендуют оформлять любой приём еды этим образом: середина тарелки — бодрые овощи, четверть — гарнир (каша или же крахмалистые овощи), и еще четверть — белок (мясо, творог, яичка или же рыба). По способности стоит освободиться от сахара и соусов, дабы свыкнуться к натуральному вкусу еды. Не забудьте отречься от вкусного, фаст-фуда и снеков: сначала будет трудно, но уже сквозь неделю-полторы влечение к вредоносным продуктам гораздо снизится.

4.Обедайте своевременно. Потрудитесь перед сном выдержать хотя бы 2 часа без еды. Распределите приёмы еды по деньку так, чтобы не было перерыва более 3-4 часов. Но при первом чувстве голода в обязательном порядке немного перекусывайте: это понизит риск переедания во время полноценного обеда или же ужина.

5.Организуйте спальное пространство. Кровать обязана быть комфортной, матрас и подушки — довольно жёсткими, дабы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечерком. В случае, если свет и звуки с улицы мешают вам, пользуйте ночную маску для глаз и беруши.

6.Не сберегайте время сна. Зрелому человеку, чтобы быть здоровым, нужно дремать минимальное количество 7-8 часов в день. Мы можем много времени трудиться на износ и бодрствовать по 20 часов, но в результате это приведёт к нехорошему здоровью.

7.Меняйте занятия. Наилучший метод развлечения — смена работы. В случае, если работа связана с телесным трудом, то не стоит по приходу домой незамедлительно же кидаться за починку приборов и уборку. Вместо этого примите тёплую ванну, подключите музыку и почитайте книжку. Если вы 8 часов просидели за компьютером , то вечерком стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, выполнить тренировку или же приготовить обед на следующий день.

8.По способности опасайтесь стрессов. Это общение с ненавистными людьми, неудобная работа, трудности в собственной жизни, беды в творчестве или же возлюбленных упражнениях. В случае если от источников стресса нельзя освободиться, чем какого-либо другого адресоваться к спецу, дабы выучиться верно откликаться на раздражители.

9.Введите физиологическую энергичность в каждодневный режим. Тяжкие тренировки абсолютно необязательны: чтобы быть здоровым, довольно прогуливаться в бодреньком темпе около получаса. Помаленьку начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше, чем нужно. Энергичность с утра взбодрит, а медленная прогулка вечерком сделает лучше здоровье и сон. Так же, в распорядок дня можно прибавить маленькую гимнастику.

10. Поддерживайте личный авторитет в границах общепризнанных мерок. В случае если у вас открытый дефект или же излишек массы — потрудитесь это выправить. И то, и другое негативно воздействует на самочувствие опорной и сердечно-сосудистой систем.

11. Составьте режим дня. Это несомненно поможет осуществить время, работу и развлечения. С чётким распорядком вы не засидитесь за делами до глубочайшей ночи, не будете пропускать приёмы еды или же занятия спортом, а еще останется время на развлечения.

12.Проводите разминку. Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут.

13.Освободитесь от вредоносных привычек. Это с трудом, и, вполне вероятно, нужно адресоваться к экспертам. Отказ от спиртного, сигарет и иных вредоносных препаратов стоит всех потраченных усилий.

14.Опасайтесь лишнего риска и соблюдайте технику защищенности. Одеть шлем во время езды на велосипеде или же пристегнуться в автомобиле несложно, но это несомненно поможет избежать нешуточных повреждений.

15.Наблюдайте за гигиеной. Кропотливо мойте руки перед пищей, впоследствии туалета или же улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы следует минимум два раза в день. Эти обычные воздействия выручат вас от большого количества заразных болезней.

16.Периодически проходите медосмотры. Например, возможно своевременно подметить болезни, тогда их легче всего можно излечить.

17.Не игнорируйте дискомфорт. В случае, если вы ощутили недомогание — обратитесь к медицинскому работнику, не ожидайте этапа, когда будет абсолютно дурно. Неспециалист вряд ли может квалифицировать основание болезни, а самолечение имеет возможность, в том числе, и ухудшить делему, поэтому следует найти хорошего врача. Выполняйте предписания доктора. Не пропускайте приём медицинских препаратов, физиотерапию, следуйте прописанным правилам энергичности и питания. Если вы сомневаетесь в корректности назначенного исцеления, обратитесь к другому медику из той же сферы. Перед кардинальной сменой вида жизни проконсультируйтесь с экспертом.

Многочисленные исследования показали, что факторами, обусловливающими здоровье, являются:

* биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т. п.);
* природные (климат, ландшафт, флора, фауна и т. д.);
* состояние окружающей среды;
* социально-экономические;
* уровень развития здравоохранения.

Рациональное стол- сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния самочувствия, вида жизни, нрава труда и профессиональной работы человека, погодных критерий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности. Так же, большое влияние на здоровье человека оказывает двигательная активность.

Регулярная физическая активность может:

* улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
* улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
* снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
* снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника и помочь поддерживать нормальный вес тела.

Телесная цивилизация довольно может быть полезна в сочетании с закаливанием организма. Смысл данных процедур заключается в профилактике простудных болезней, увеличения работоспособности и выносливости организма. Для закаливания ребят и молодых людей применяются натуральные моменты наружной среды: воздух, солнечные ингаляции, вода. Под воздействием чистого и бодрого воздуха улучшаются процессы пищеварения и работы дыхательной системы. Солнце содействует выработке витамина Д, важного для усвоения кальция, закрепления зубов и костей. Закаливание стоит начинать с самого раннего юношества и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и способы его использования в зависимости от возраста.

Каждодневные занятия физической культурой - задаток здорового подъема, становления и неплохого здоровья подростка. Спорт доставляет ребятам и школьникам отраду, лестные впечатления. За привитие любви к физиологической энергичности подросткам несут ответственность опекуны и учителя. Организуйте больше домашних подвижных игр в выходные и каникулы, заинтересуйте малыша в спортивных соревнованиях, запишите его в направленную на определенную тематику секцию. Критерии собственной гигиены предполагают то, что любому из нас нужно соблюдать чистоту тела. Кропотливо мойте кожу всего тела, применяя особые очистительные способы или же мыло. Не зависимо от длины ваших волос, мойте их, когда они делаются нечистыми, так как на них накапливаются пыль и вирусы. В обязательном порядке днем и вечерком расчесывайте волосы. Жирные волосы надо мыть по мере загрязнения. К средствам собственной гигиены, как правило, относят всё, что разрешает соблюдать гигиенические критерии: зубную щётку, мыло, чистое полотенце, расчёску, носовой платок. Соблюдение правил собственной гигиены содействует избежать множества заразных болезней. Чистоплотность выручает от пищеварительных болезней, личные способы гигиены (носовые платки, чистого полотенца, одежда) выручат от воздушно-капельных и кожных болезней.

Последователи здорового образа жизни имеют ряд превосходства:

* плохое настроение — редкостное явление
* инфекционные заболевания не способны атаковать мощный иммунитет «ЗОЖника»
* хронические болезни отступают на второй план, угасая или проявляя себя менее активно
* психологическое состояние на стабильном уровне
* функционирование организма проходит без сбоев
* времяпрепровождение становится продуктивнее.

Литература:

1. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2021. - 404 c.
2. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Academia, 2020. - 256 c.
3. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Drugoe Reshenie, 2020. - 810 c.