

Здоровый образ жизни

Здоровье оценивается в различных контекстах - полного физического здоровья организма, социального благополучия, а также наличия форм полноценного проявления жизни. Наряду с этим здоровье оценивается не только в плане отсутствия болезни или физического изъяна, но и в плане наличия полного физического, нравственного и социального благополучия.

На состояние здоровья человека влияют различные показатели. Чтобы сохранить хорошую физическую форму и оставаться психоэмоционально устойчивым, нужно обратить внимание на качество своей жизни в многофакторной природно-социальной среде. На здоровье человека могут влиять и воздействовать различные факторы: генетика; медицина; экология: климат, флора, ландшафт; образ жизни; физические; биологические; химические. Эти факторы классифицируются на следующие виды: социальные и экономические; экологические; наследственные – наличие болезней, аномалий строения тела человека, передающихся по наследству; медицинские — оказание помощи населению, частота и качество обследований, профилактика заболеваний. Они напрямую влияют на самочувствие человека. Необходимо учитывать показатели возраста, климатических условий местности проживания, индивидуальных показателей. Данные Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют о том, что: не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни; 20% приходится на наследственность; 20% - на влияние внешней среды; 10% - на факторы, зависящие от здравоохранения. Показатель влияния образа жизни на здоровье человека имеет ведущее значение и составляет половину- 50%. Другую половину в совокупности составляют факторы наследственности, влияния внешней среды, здравоохранение.

Необходимо формировать культуру здоровья, широко внедрять информативные методы самооценки и эффективные способы оздоровления. Формирование новых взглядов личности и общества в целом на то, что жизнь без курения, алкоголя, с достаточными физическими нагрузками, физиологическими потребностями, полноценным сбалансированным рационом питания не является субъективным желанием одного человека. Создание стройной системы ценностных ориентиров личности и общества является основной задачей на сегодняшний день. Здоровый образ жизни - это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуга. При обилии и многообразии информации о необходимости и неоспоримой пользе статуса здорового образа жизни, далеко не все наши современники склонны жить по его принципам. Зачем лишать себя таких приятных моментов: пожирнее и поплотнее поесть, особенно на ночь; подольше поспать, вести диванный образ жизни перед круглосуточно включенным телевизором или гаджетом; не утруждать себя ходьбой – пересадки из кресла автомобиля в офисное кресло значительно приятнее и комфортнее; расслабиться с бутылочкой спиртного и сигаретой; использовать любую возможность «утешить» нервную систему крепким кофе, кремовым тортом или шоколадкой. Многие считают это простыми житейскими удовольствиями, отказываться от которых не имеет смысла – ведь живем один раз. Пусть бегают по утрам, не пьют и не курят другие.

Влияние образа жизни на здоровье человека колоссально! Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя полным сил, реже посещает врачей и имеет явно больше преимуществ, чем те, кто не следит за здоровьем и имеет вредные привычки.

Обычно у приверженцев здорового образа жизни дети с малых лет воспитываются на тех же принципах. Достаточно часто это целые династии, многие поколения – от дедушек и бабушек до малышей. Именно эти люди являются настоящими подвижниками здоровья, долголетия, успешности и благосостояния. Но даже среди приверженцев здорового образа жизни трудно отыскать тех, кто ежедневно в полной мере может соблюдать все основные принципы и правила. Не всегда удается точно следовать концепции. Перечень ситуаций, зависящих от ряда объективных и субъективных причин:

- напряженный ритм современной жизни,

- использование различных технологических изобретений и технических приемов, значительно повышающих комфортность быта и жизни в целом,

- необходимость соблюдать те или иные требования на рабочем месте. Это работа на конвейере, в офисе, в условиях вредного производства. Деятельность, которая связана с частыми и длительными командировками, что в значительной мере оказывает негативное влияние на режим жизни, питание,

- негативными факторами субъективного характера являются стремление успеть везде и повсюду, максимально нагружать себя самыми разными, порой, совершенно ненужными делами. Стремительный ритм работы, учебы, посещение различных курсов и тренингов, питание консервированной пищей и «скорыми» блюдами, лечение препаратами моментального спектра действия.

Здоровый образ жизни это и психологическое равновесие. Сегодня у многих людей времени, чтобы остановиться, обратить внимание на свое здоровье просто нет.

Каждый может продлить счастливую, полноценную, полную положительных эмоций и внутреннего равновесия жизнь. Принципы здорового образа жизни сегодня особенно актуальны, каждый из нас может им следовать. Рекомендации по здоровому образу жизни просты и доступны для применения, не требуют опыта и навыков:

1. Разработка меню правильного сбалансированного питания: употребление только полезных продуктов, обеспечивающих организм веществами, которые помогают всем системам и органам успешно функционировать. Комплексная диета предусматривает разнообразие еды, точная суточная калорийность, пятикратный прием пищи в течение дня, без ожидания сильного чувства голода.

Есть следует медленно, тщательно пережевывая пищу – от 20 до 40 раз, получая наслаждение от вкуса и насыщения. Здоровый рацион предусматривает употребление первых жидких блюд, что способствует эффективности пищеварительной системы. Немаловажно включение богатых витаминами и микроэлементами овощей и фруктов,

питье – около 1,5 литров чистой воды в сутки, употребление кисломолочных продуктов с низкой жирностью, богатых белком. Есть лучше всего свежие блюда – это и вкусно, и полезно.

2. Занятия спортом и нормированные физические нагрузки, тело должно быть в порядке, а мускулатура в тонусе. Для этого на сегодня существует масса вариантов: посещения бассейна, тренажерные залы, групповые занятия различными видами спорта, танцы. Даже 15 минутное занятие утренней зарядкой даст бодрость на целый день. К тому же это прекрасная профилактика заболеваний.

3. Принцип здорового сна и соблюдения личной гигиены. Сон по потребности, в среднем около 8 часов в сутки, что наполняет организм энергией и обеспечивает полноту внутренних сил. Гигиена – это гарантия избежать встречи с бактериями и паразитами, дальнейшего развития воспалительных и инфекционных заболеваний.

4. Обязательный фактор — закаливание, повышающее защитные функции организма. Доступными процедурами считаются воздушные и солнечные ванны, ходьба босиком. Популярными водными процедурами, приемлемыми для детей и взрослых — обтирания, обливания прохладной водой, применение контрастного душа. Кардинальным способом считается моржевание, но только под контролем врача и после прохождения соответствующего обследования.

5. Вред от курения, алкогольных напитков, наркотических средств сегодня никто не станет оспаривать или подвергать сомнению. Кто стремится сохранить здоровье, либо не пристрастился, либо оставил увлечение вредными привычками.

Каждому человеку дана возможность укрепить или поддержать здоровье, сохранить трудоспособность, физическую активность, бодрость тела и духа до преклонных лет. Важно этим грамотно воспользоваться, все зависит исключительно от образа жизни !