

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений (ВОЗ, 1948 г.).

Здоровье человека зависит на 50-60% от образа жизни, на 18-20% - от экологии, на 18-20% - от наследственных факторов, на 8-10% - от качества оказываемых медицинских услуг.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – поведение и стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции.

К рациональным формам здорового образа жизни относятся:

- поведение, способствующее повышению защитных сил организма;
- поведение, содействующее сокращению факторов риска для здоровья;
- отсутствие вредных привычек.

Поведение, способствующее повышению защитных сил организма:

- оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха;
- рациональное питание;
- оптимальную двигательную активность, физическую культуру;
- закаливание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем;
- позитивное экологическое поведение.

Оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха (режим дня и отдыха) - это рациональный, соответствующий возрастным особенностям режим дня, позволяющий чередовать различные виды деятельности, обеспечить оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон.

Режим дня в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

- режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);
- время пребывания на воздухе в течение дня;
- продолжительность и кратность сна;
- продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома;
- свободное время, возможность двигательной активности по собственному выбору.

Обязательным законом жизни является правильно построенный и постоянно соблюдаемый режим дня. Рекомендуется соблюдать следующий режим дня: вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, принимать пищу в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, учить уроки (самостоятельно заниматься) и спать в хорошо проветриваемом помещении.

Особое внимание нужно уделять сну: продолжительность сна в течение суток должна быть следующая для детей 1,5-2 лет – 13-12,5 часов, 2-3 лет – 12,5-12 часов, 3-5 лет – 12,5-12 часов, 5-7 лет – 11,5 часов, 7-10 лет – 11-10 часов, 11-14 лет – 10-9 часов, 15-17 лет – 9-8 часов.

Рациональное («разумное») питание – это физиологически полноценное питание с учетом пола, возраста и характера трудовой деятельности, климатических условий обитания.

Пищевой рацион должен соответствовать следующим требованиям:

- энергетическая ценность организма должна покрывать энергозатраты организма;
- количество сбалансированных между собой пищевых (питательных) веществ: белков, жиров, углеводов должно быть оптимальным - 1:1:4;
- обязательна хорошая усвояемость пищи, что зависит от ее состава и способа приготовления (рекомендуемые способы приготовления - отваривание, запекание, тушение и приготовление на пару);
- пища должна иметь высокие органолептические (воспринимаемые органами чувств внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура) показатели, что влияет на аппетит и усвояемость;
- разнообразие пищи за счет широкого ассортимента продуктов и различных способов их кулинарной обработки;
- пища должна создавать чувство насыщения, что обеспечивается выбором оптимального состава, объема, совершенствованием кулинарной обработки;
- пища должна быть безопасна в санитарно-эпидемиологическом отношении.

Правила режима рационального питания:

- 1) Четырех разовое питание (завтрак, обед, ужин, полдник или второй ужин).
- 2) Исключение еды между приемами пищи.
- 3) Время между завтраком и обедом, обедом и ужином должно составлять 3-4 часов, а интервал между ужином и началом сна 3 часа.
- 4) Набор продуктов при каждом приеме пищи должен предусматривать оптимальное соотношение всех необходимых питательных веществ. Здоровый человек за завтраком и обедом должен получать более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а за ужином – менее 1/3.
- 5) Прием пищи в строго установленные часы. Здесь фактор времени играет большую роль в формировании условно-рефлекторных реакции (выделение слюны, желудочного сока).
- 6) Не торопиться во время еды (обед должен продолжаться не менее 30 минут).
- 7) Тщательное, неторопливое пережевывание пищи, для чего необходимо хорошее состояние зубов.

8) Последний прием пищи должен включать только малокалорийные продукты (молоко, кисломолочные напитки, фрукты, соки). Запрещаются жареные блюда, продукты, богатые жирами, грубой клетчаткой, специями поваренной солью.

9) Чистота, уют на кухне (столовой), хорошая сервировка стола, исключение факторов, отвлекающих от еды (разговоры, радио, телевидение, чтение и др.).

Оптимальная двигательная активность. Основу оптимального двигательного режима составляют систематические занятия физической культурой, занятия спортом, а также самостоятельные занятия. Ежедневная оптимальная двигательная активность у детей и подростков должна быть около 2-х часов. Такой объем достигается участием в комплексе мероприятий всего учебного дня: утренняя гимнастика, физкультминутки на уроках в школе и при подготовке домашних заданий, подвижные игры на переменах и во время спортивного часа в группах продленного дня, уроки физкультуры, внеклассные спортивные занятия, общешкольные соревнования, дни здоровья, самостоятельные занятия физкультурой, занятия в спортивных секциях.

Что дают нам занятия физической культурой и спортом:

-обеспечение благоприятно протекающего созревания и функционального совершенствования ведущих систем организма, повышение его биологической надежности;

-своевременное формирование опорно-двигательной системы и специфическое стимулирование развития основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие, гибкость, координация движений), что обеспечивает высокую работоспособность организма;

-повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости;

-совершенствование реакций терморегуляции, обеспечивающее устойчивость к простудным заболеваниям;

-нормализация нарушенной деятельности и систем, а также коррекция врожденных и приобретенных дефектов физического развития, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние состояние организма;

-формирование мотивации и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Закаливание – это комплекс мероприятий, направленные на тренировку защитных сил организма, повышения его устойчивости к воздействию факторов внешней среды.

Основные принципы закаливания:

-проведение закаливающих процедур с учетом состояния здоровья;

-постепенность увеличения интенсивности процедур;

-систематичность и последовательность проведения процедур;

-комплексность воздействия закаливающих процедур;

-положительные реакции на проведение закаливающих процедур;

-возобновление процедур после перерывов начинается с такой интенсивности воздействия, которая была в начале закаливания, но с более быстрым нарастанием.

Личная гигиена – важнейшее средство активного отношения человека к своему здоровью. Это соблюдение правил индивидуальной гигиены (мытьё рук с мылом по теплой струей воды несколько раз в день: перед приготовлением пищи и едой, после улицы и туалета, умывание, принятие душа и ванны, мытьё ног перед сном, ежедневная чистка зубов: утром и вечером перед сном), а также соблюдение определенных норм и правил поведения, форм обхождения, принятых в цивилизованном обществе, работающих на здоровый образ жизни.

Медицинская активность - это поведение, направленное на сохранение и укрепление собственного здоровья. Это позитивное отношение к собственному здоровью, которое выражается в динамическом слежении за ним, выполнении медицинских рекомендаций по лечению и предупреждению развития функциональных нарушений и заболеваний.

Позитивное экологическое поведение – это бережное отношение к природе.

Здоровый образ жизни способствует гармоничному росту и развитию, своевременному созреванию органов и систем, сохранению и укреплению здоровья, высокой сопротивляемости организма вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!