Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

По уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) - здоровье человека является высшей ценностью общества. Но здоровый образ жизни и его составляющие были многими забыты. Неправильное питание, вредные привычки (курение, алкоголь), пассивный образ жизни, наплевательское отношение к своему здоровью - все это ведет к серьезным заболеваниям. Появляется большое количество женщин детородного возраста, которые не в состоянии забеременеть; растет число детей с врожденными и хроническими заболеваниями. Но постепенно здоровый образ жизни «входит в моду» - люди начинают следить за своим здоровьем

Здоровый образ жизни является предпосылкой для разностороннего развития человека, достижения им долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

**ЗОЖ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**  
**ЗОЖ** - это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья. Если спросить у неподготовленного человека, что такое здоровый образ жизни, он ответит, что это, как минимум, физические упражнения. И это будет правильный ответ, но не полный. Здоровый образ жизни включает в себя гораздо больше понятий.

**Основные компоненты здорового образа жизни:**

. Умеренное и сбалансированное питание;

. Закаливание;

. Соблюдение личной гигиены;

. Отказ от вредных привычек;

. Правильно поставленный режим труда и отдыха;

. Прогулки на свежем воздухе;

. Достаточная двигательная активность;

. Позитивное восприятие окружающего мира;

. Культура половой жизни.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты:

. Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

. Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

. Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

Формирование здорового образа жизни осуществляется на трёх уровнях:

. Социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;

. Инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

. Личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Здоровье каждого человека зависит от четырех факторов:

. биологические факторы (наследственность);

. окружающая среда (природная, техногенная, социальная);

. служба здоровья;

. индивидуальный образ жизни.

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни.

Н. М. Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье» говорит: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

Практически во всех неприятностях со здоровьем виноваты мы сами.

Чтобы исправить ситуацию - нужны собственные усилия. Если ты сам ничего для этого не делаешь и не хочешь делать, никто со стороны не сможет тебя заставить.

**Итак, обозначим важные заметки:**

**ПИТАНИЕ**

Правильное питание - это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Питаться правильно - значит, получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Первым делом нужно начать соблюдать несколько нехитрых правил.

Первое правило:

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30% из жиров, на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Второе правило:

Пища плохо усваивается:

. Когда нет чувства голода;

. При сильной усталости;

. При болезни;

. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности;

. Перед началом тяжёлой физической работы;

. При перегреве или сильном ознобе;

. Когда торопитесь;

.Перед тем, как сесть за руль.

Третье правило:

Ни какую пищу нельзя запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Культура питания - это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

Здоровое питание - это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

Основные принципы рационального питания:

. Умеренность.

. Сбалансированность.

. Четырехразовый приём пищи.

. Разнообразие.

. Биологическая полноценность.

Изменить рацион в пользу овощей, фруктов, тушенных или запеченных продуктов и хлеба из муки грубого помола. Перестать питаться бутербродами. Фастфуд полностью исключается, нужно пить 1,5 литра чистой воды ежедневно и больше есть в первую половину дня. Полностью отказываться от привычных продуктов не стоит. Если они вредны, то сначала нужно ограничить их количество, а потом постепенно исключить такую еду из рациона.

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

Тренировка организма к возможным трудностям.

Процедуры закаливания действуют весьма короткое время, поэтому их стоит проводить регулярно.

Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом, физическими упражнениями и купаниями в прохладной воде. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам. Наиболее сильная закаливающая процедура - моржевание (плавание в ледяной воде) - имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды.

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

Тема личной гигиены широко освещена.

Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожи. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. Вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний

**ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. У здорового человека их вообще изначально быть не должно. Но если они есть, то нужно обязательно от них избавиться. К вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя. Хотя в наше время эти привычки врачи-наркологи классифицируют, как наркоманию.

Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин. У курящих людей гораздо больше риска заболеть онкологическими заболеваниями, причём не только лёгких, но и других органов. Курение играет провоцирующую роль при возникновении язвы желудка, инфаркта миокарда. Из всего сказанного можно сделать вывод, что курение укорачивает человеческую жизнь и никак не способствует здоровому образу жизни.

Алкоголь также пагубно влияет на организм человека. Он приводит к патологии печени, вплоть до развития цирроза, приводит к дистрофическим процессам сердечной мышцы, пагубно влияет на головной мозг, разрушая нервные клетки и приводя к деградации личности.

Особенно опасны вредные привычки для будущего поколения, поскольку вызывают мутации, и вследствие этого курящие и пьющие родители не могут воспроизвести здоровое потомство.

**РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**

Современный человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность - один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

В трудовой деятельности человека участвует весь организм, как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Неравномерность нагрузки: спешка в одни периоды и бездеятельность - в другие одинаково вредны.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых. Чередование видов работы, сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.

Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье человека.

Здоровый сон. Удивительно, но сон является важнейшей частью нашей жизни. Спать нужно не меньше восьми часов в сутки в комфортных условиях. Иначе происходит расходование организмом резервной энергии, которая накапливается в нас для защиты от стрессов и решения экстремальных ситуаций.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**

Решив вести здоровый образ жизни, нет необходимости сразу бежать в спортзал и подвергать себя изнуряющим тренировкам. Медики полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это по каким-либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. В тех случаях, когда пациент имел в виду разных причин низкую двигательную активность, она должна повышаться постепенно. Перед ее началом желательна консультация врача. Наиболее удобно начинать с ходьбы или плавания в комфортных условиях (в удовольствие, а не "через силу"). По мере адаптации к таким нагрузкам и укрепления мышц, возможно дозированное повышение физической активности. Начинать нужно с малого: подниматься пешком на свой этаж, заменить поездки на транспорте пешими перемещениями, подольше гулять. Потом прогулки по парку можно трансформировать в пробежки и добавить бассейн или тренажерный зал.

Для особо активных людей рекомендуются так называемые аэробные нагрузки - тренировки на определённой достаточно высокой частоте пульса. К ним относятся: бег, спортивная ходьба, плавание, танцы. Достаточно заниматься такими упражнениями 3 раза в неделю, чтобы держать своё тело в тонусе и тренировать сердечно-сосудистую систему. И о лишнем весе можно не вспоминать.

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ** Позитивное мышление - это умение сознательно принимать любые изменения в своей жизни. И реагировать на них не на уровне инстинктов или выдавая ту реакцию, которая принята в вашем окружении. А делая свой выбор, каким образом будет восприниматься то или иное событие.

Умение позитивно воспринимать окружающий мир и ситуацию - условие преодоления эмоциональных перегрузок и достижения успеха. Позитивный взгляд на собеседника поможет сохранить самообладание и добиться своего.

Многие видят во всем лишь один сплошной негатив - все в жизни как-то не так, все плохо. Позитивный настрой влияет на результат любого дела. Наше счастье зависит только от нас. От того, как мы воспринимаем то или иное событие. Реальность для каждого человека является субъективной. Человек трактует любое событие так, как считает нужным.

Научиться видеть хорошее в любой, даже самой проигрышной ситуации - это очень полезное умение. Только начнешь замечать в своей жизни хорошее - и его будет становиться все больше и больше. Подобное притягивает подобное. Вокруг вечно хмурого неудачника собираются такие же неудачники. А человек светлый, позитивный собирает вокруг себя таких же людей и притягивает к себе такие же события.

Нужно помнить - «нет худа без добра».

Как верно подметил один человек - позитивное мышление рождает позитивную реальность.

Так что нужно больше гулять, встречаться с друзьями, ходить в кино, можно завести новые интересные знакомства, записаться на уроки танго, найти новое хобби или начать учить иностранный язык.

отдых питание режим закаливание

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Как я уже отмечала ранее, здоровый образ жизни постепенно входит в моду. Ведь он помогает нам жить. Его роль неоспорима. Здоровый образ жизни укрепляет организм человека как физически, так и духовно. Продолжительность жизни увеличивается, и жить становится намного приятнее. Но, чтобы быть здоровым, одних лекарств недостаточно! Как сказал итальянский физиолог Анджело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». Конечно, трудно взять - и так сразу начать вести здоровый образ жизни. Но нужно начинать хотя бы с малого. Это не сложно.

Жизнь не стоит на месте, и нам желательно за ней поспевать.

«Жизнь требует движения» - говорил Аристотель. Не надо заставлять ее ждать, иначе она может пройти без вашего участия.