

Профилактика здорового образа жизни

Подготовила: инструктор-методист Лесина В.Ф.

Старый Оскол
2024

Здоровье – это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни, оно помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простых правил здорового образа жизни. Некоторые, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные моменты:

- Правильный режим труда и отдыха;
- Искоренение вредных привычек;
- Рациональное питание;
- Оптимальный двигательный режим;
- Личная гигиена, закаливание.

Режим труда и отдыха

Ученик должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в школе и обеда необходимо потратить 1,5 и 2 часа на отдых. Отдых после учебы вовсе не означает, что надо лечь в кровати и лежать. Надо дать отдых глазам, так как во время учебы они устают, после нахождения в помещении часть времени отдыха хорошо проводить на свежем воздухе. После отдыха наступает второй период, когда можно выполнять домашнее задание. Все дела лучше завершить до 18.00, так как после этого времени организму тяжелее будет сосредоточиться.

Вредные привычки

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье. Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека.

Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле.

Как установили специалисты, через 5 – 9 минут после выкуривания одной только сигареты сила мышц снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала.

Кроме того, курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, около половины достается тем, кто

находиться рядом с ними. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – в детстве и юности, а также в старческом возрасте.

Режим питания

Следующей составляющей здорового образа жизни является правильный режим питания, который обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. Тщательное пережевывание, измельчение пищи помогает нашему организму лучше ее усвоить и принести больше пользы.

Двигательная активность

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями и спортом помогают укрепить здоровье, формируют хорошую фигуру и являются профилактикой различных заболеваний.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу. Нормы общей двигательной активности точно не определены, однако японские ученые считают, что подросток должен в день делать минимум 10-15 тысяч шагов.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Регулярные занятия спортом в полной мере развивают все эти качества.

Личная гигиена

«Чистота - залог здоровья»

Соблюдение правил личной гигиены не составляет особого труда, но их знание и выполнение помогает сохранить здоровье человеку. Личная гигиена и здоровье неразрывно связаны между собой.

Привычка мыть руки является самой лучшей профилактикой инфекционных заболеваний. В Азии и Африке высока детская смертность от «болезней грязных рук» - дизентерии, гепатита А и других подобных заболеваний. Но даже в цивилизованных странах Европы, как показало исследование «Грязные руки», количество бактерий на руках превосходит все мыслимые нормы примерно у трети населения, принявшего участие в данном исследовании. Итак, мы должны:

- **Чистить зубы утром и вечером, поскольку в полости рта обычно находится значительное количество микробов;**

- **Тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой;**
- **Принимать душ;**
- **Носить чистую одежду.**

Хорошее настроение

Если человек в хорошем настроении, он становится добрее, отзывчивее и красивее. Любое дело у него спорится, куда-то уходят тревоги и заботы, кажется, что нет ничего невозможного. Изменяется выражение его лица, в глазах появляется особая теплота, приятнее звучит голос, движения приобретают легкость, плавность. К такому человеку невольно тянутся люди.

Но все меняется, если настроение у человека плохое. Словно черная туча окружает его. Он еще ничего не сказал, но уже можно ожидать неприятностей.

Мы можем сами создавать себе хорошее настроение.

Хорошее настроение начинается с утра!

Начните утро с гимнастики. Ведь гимнастика – это не просто физические упражнения, она помогает нашему организму перейти от сна к бодрствованию, активной деятельности. Гимнастика – это еще и способ эмоциональной зарядки на весь день.

Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Закаливание

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость. В сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, это обеспечивает растущему организму надежный щит против многих болезней.

Есть много способов закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Еще одним действенным закаливающим средством может быть контрастный душ, то есть обливание попеременно то горячей, то холодной водой. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.