

*Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»
Старооскольского городского округа*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

Здоровье - это главная ценность каждого человека, каждой семьи, всего государства. Сохранить его - естественное желание каждого. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Однако далеко не каждый спешит следовать рекомендациям и вести здоровый образ жизни.

По данным ВОЗ (всемирная организация здравоохранения), здоровье человека и продолжительность его жизни только на 10% определяются состоянием здравоохранения и качеством оказываемой медицинской помощи, на 10% связаны с генетическими факторами, на 20% – с состоянием внешней среды и природно-климатическими факторами. Максимальное влияние на здоровье человека – до 60% – оказывает стиль его жизни, приверженность здоровому образу жизни или, наоборот, наличие деструктивных само разрушающих форм поведения.

Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни является сознательный отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотических средств.

Провозглашенный еще врачами древности постулат о том, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить, становится буквальным по отношению к наркотической, алкогольной и табачной зависимостям.

Усилия по борьбе с наркоманией, табакокурением, алкоголизмом необходимо предпринимать потому, что при злоупотреблении человек перестает действовать как свободная и сознательная личность, способная выполнять действия по сохранению здорового образа жизни, заботящаяся о других людях и вносящая позитивный вклад в жизнь общества.

Формирование установки на здоровый образ жизни является важнейшей задачей всех органов здравоохранения, центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и др.



Здоровый образ жизни его составляющие

Здоровый образ жизни — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующих компонентов, базирующихся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах: личная гигиена; рациональное питание; физическая активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха; умение выходить из стрессовых состояний; высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации); активная жизненная позиция; социальный оптимизм.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя несколько составляющих:

- правильное питание;
- физическая активность;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек;
- эмоциональный настрой.

Правильное питание

Некоторые принципы правильного питания:

- **Сбалансированность рациона.** Нужно включать разнообразные группы продуктов: овощи и фрукты, белки (мясо, рыба, яйца, бобовые), злаки и молочные продукты.
- **Умеренность порций.** Переедание может привести к ожирению и связанным с ним заболеваниям.
- **Регулярность питания.** Рекомендуется есть 3–5 раз в день, включая основные приёмы пищи и небольшие перекусы.
- **Ограничение вредных продуктов.** Следует избегать избыточного потребления сахара, соли, трансжиров и насыщенных жиров.



Физическая активность

Физическая активность помогает улучшить состояние организма, например:

- **Укрепить сердечно-сосудистую систему.** Сердце тренируется работать эффективнее, снижается риск образования тромбов и атеросклероза.
- **Улучшить опорно-двигательный аппарат.** Увеличивается мышечная сила и выносливость, улучшается гибкость, укрепляется костная ткань.
- **Улучшить работу других органов.** Например, стимулируется перистальтика кишечника, снижается глюкоза в крови.
- **Снизить избыточную массу тела.**



Рекомендуется заниматься физической активностью **3–5 раз в неделю** по 20–60 минут, включая разминку, нагрузку и расслабление.

Личная гигиена

Личная гигиена включает в себя комплекс мероприятий, направленных на поддержание чистоты и здоровья тела. Некоторые элементы личной гигиены:

- **Гигиена рук.** Регулярное мытьё рук с мылом после посещения туалета и перед едой.



- **Гигиена полости рта.** Чистка зубов дважды в день и использование зубной нити, посещение стоматолога не реже двух раз в год.
- **Гигиена тела.** Регулярные водные процедуры (душ, ванна) с использованием мыла или геля, использование дезодорантов и антиперспирантов.
- **Гигиена ног и обуви.** Мытьё ног и использование чистых носков, выбор удобной и дышащей обуви.

Отказ от вредных привычек

Отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков) способствует улучшению здоровья. Некоторые последствия отказа:

- **Улучшение общего самочувствия.** Повышается уровень энергии и работоспособности, улучшается настроение и снижается уровень тревожности.
- **Укрепление здоровья.** Снижается риск сердечнососудистых и онкологических заболеваний, улучшается работа лёгких, печени и других внутренних органов.

Чтобы отказаться от вредных привычек, можно заменить их полезными — например, физическими упражнениями или хобби.

Эмоциональный настрой

Позитивный эмоциональный настрой повышает мотивацию к физической активности и здоровому питанию. Некоторые способы улучшить эмоциональное состояние:

- **Управление стрессом.** Практиковать методы релаксации, такие как медитация, йога или глубокое дыхание.
- **Социальные связи.** Поддерживать отношения с близкими и друзьями, общение и поддержка окружающих играют важную роль в эмоциональном благополучии.
- **Забота о себе.** Находить время для отдыха и занятий, которые приносят удовольствие.

