

## Формирование здорового образа жизни

Большинство типичных проблем связанных со здоровьем можно избежать, для этого необходимо, во-первых, их осознавать и, во-вторых, исключать из своей жизни. Лучше если это будет комплексный подход, который можно назвать формированием здорового образа жизни.

Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Можно выделить два типа факторов, оказывающих прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

К положительным факторам относятся:

- рациональное питание;
- занятия физкультурой и спортом;
- соблюдение режима дня (сон);
- хорошие взаимоотношения с окружающими.

К отрицательным факторам:

- курение, алкоголь, наркотики;
- эмоциональная и психическая напряженность, стрессы, неблагоприятная экология.

Поэтому, учет факторов, влияющих на состояние здоровья и есть основная задача формирования здорового образа жизни.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

Рациональное питание. В вопросах питания нет строгих догм, но существует ряд моментов, которые должны учитываться всеми. Во-первых, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных пропорциях все основные питательные вещества. Поэтому весьма вредно для здоровья однообразное питание, при котором организм недополучает многие жизненно необходимые нутриенты, что приводит к различным расстройствам. Особенно это важно в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается, а нехватка необходимых веществ приводит к дисбалансам в его развитии.

Систематическое недоедание и особенно переедание прямой путь к сокращению длительности жизни и ухудшению здоровья. В наше время более актуальны проблемы, связанные с перееданием, что приводит к ожирению.

Ожирение, прежде всего, нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы, функции органов дыхания, довольно часто отмечается поражение печени, нарушается обмен веществ, что приводит к расстройству функции опорно-двигательной системы. Обильное питание приводит к перегрузке желудочно-кишечного тракта и анатомическим его изменениям. Фактически нет ни одного органа, ни одной системы, которые бы не страдали при ожирении. В первую очередь происходят изменения жирового обмена в крови и тканях, что приводит к развитию атеросклероза, ведущего к сокращению продолжительности жизни.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком долгими, не стоит принимать пищу только 1 или 2 раза в день, особенно чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для организма, ухудшает работу всех его систем. Оптимально питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, смотреть телевизор, работать за компьютером и вообще отвлекаться на решение каких-либо задач. Нельзя торопиться, есть слишком горячее или холодное. Тщательное пережевывание в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, и способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. Людям, не соблюдающим режим питания, особенно это касается молодежи, со временем угрожает появление болезней пищеварения, гастритов, язв и др.

Физкультура и спорт. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой или спортом, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Замечено, что с возрастом люди, не поддерживающие регулярную физическую активность на должном уровне чаще болеют и хуже себя чувствуют. Напротив, человек тренированный даже в возрасте легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и выносливость сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам. Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления вашего здоровья.

Для людей, ведущих сидячий образ жизни особенно важны физические упражнения на воздухе. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение минимум часа является одним из важных компонентов, формирующих здоровый образ жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка или пробежка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение после работы и забот дня, успокаивает нервные центры, стабилизирует дыхание.

Сон. Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Еще Павлов указывал, что сон предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым и заторможенным.

Точно определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Так как потребность во сне у разных людей неодинакова и зависит от многих факторов даже для одного человека. Но в среднем эта норма составляет около 8 часов, для детей 9. К сожалению, некоторые люди рассматривают время сна как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных своих дел. Хотя систематическое недосыпание приводит к нарушению работы нервной системы, снижению работоспособности, повышенной утомляемости и раздражительности.

Для нормального и спокойного сна необходимо за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу. Кушать необходимо не позднее, чем за два часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи и крепкого сна. Спать следует в хорошо проветренном помещении, еще лучше приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытыми окнами. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Игнорирование этих правил гигиены сна вызывает ряд негативных явлений. Сон становится неглубоким и беспокойным, как правило, со временем развивается бессонница, различные расстройства нервной системы.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил. Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.