



Здоровый образ жизни – путь к крепкому здоровью

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Крепкое здоровье поддерживается и укрепляется самим человеком, позволяя прожить ему долгую и полноценную жизнь. Именно поэтому региональный минздрав напоминает оренбуржцам об основных принципах ЗОЖ.

Каждый знаком с этим понятием, однако у многих здоровый образ жизни ассоциируется лишь с занятием спортом или правильным питанием. Эти компоненты действительно входят в понятие ЗОЖ, но помимо них существует целый комплекс мер, направленных на сохранение здоровья и снижение риска различных заболеваний.

Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Следуя его принципам, организм человека получает ряд преимуществ:

- иммунитет становится сильнее, следовательно, снижается заболеваемость различными инфекционными заболеваниями;
- снижается риск развития хронических неинфекционных заболеваний (инфаркт, инсульт, рак, ХОБЛ, сахарный диабет и др.), являющихся главными причинами смертности и инвалидности;
- увеличивается срок до появления первых возрастных изменений в организме;
- возможность иметь стройное тело и красивую кожу;
- активное долголетие, сохранение дееспособности и подвижности в старости;
- увеличение сил и энергии, снижение риска хронической усталости;
- способствует гармоничному росту и развитию;
- улучшаются память и внимание.

Основные элементы ЗОЖ

1. Режим дня

Соблюдение режима дня – необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный приём пищи, определённое время подъёма и

отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер – все эти компоненты режима дня вырабатывают чёткий и необходимый ритм функционирования организма, а также создают оптимальные условия для работы и отдыха, тем самым способствуя укреплению здоровья.



Рекомендации по организации режима дня:

- вставайте ежедневно в одно и то же время;
- регулярно занимайтесь утренней гимнастикой;
- принимайте пищу в установленные часы;
- чередуйте умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдайте правила личной гигиены;
- следите за чистотой тела, одежды, обуви;
- работайте и спите в хорошо проветриваемом помещении.

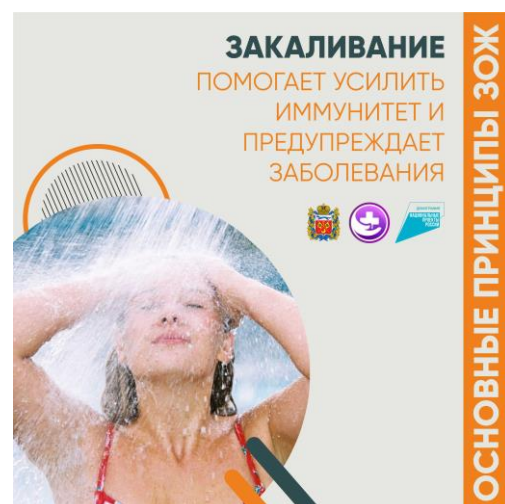
2. Личная гигиена

В наше время личная гигиена стала залогом сохранения здоровья и продления жизни каждого отдельного человека. Она необходима для хорошего самочувствия, комфорта и собственного удовольствия, а также для борьбы с инфекцией. Здоровый образ жизни невозможен без соблюдения личной гигиены:

- чистки зубов и поддержания их здоровья;
- ухода за предметами личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярных водных процедур, в том числе приёма ванны или душа, умывания;
- поддержания чистоты рук и ногтей.

3. Закаливание

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к любым факторам внешней среды. Закаливание предупреждает заболевания, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Факторами закаливания являются солнце, воздух и вода. Выбор формы закаливания зависит от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физического развития, чувствительности к



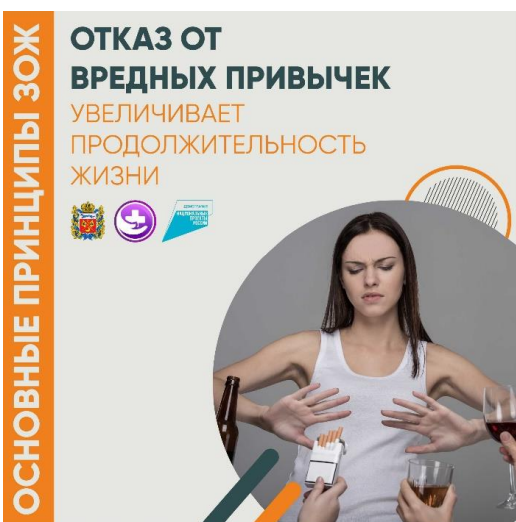
холоду. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет.

4. Правильное питание

Здоровье человека всегда напрямую зависело от того, что он ест. Правильное питание обеспечивает развитие и рост, максимальную работоспособность, хорошее самочувствие, долголетие, отсутствие болезней.

5. Физическая активность

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только более привлекательным физически, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной её части.



6. Отказ от вредных привычек

Каждый должен понимать, что вредные привычки служат причиной множества заболеваний. Они снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни, вызывают как физическую, так и психологическую зависимость. Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз

алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от всего этого лучше отказаться.

7. Управление стрессом

Стресс – это часть нормальной жизни современного человека, защитная реакция организма на внешние раздражители. А этих внешних раздражителей вокруг нас очень много, и, к сожалению, избавиться от них не всегда возможно. Но управлять своими эмоциями на стрессовые ситуации можно и нужно. Здоровый образ жизни помогает бороться со стрессом.



Как снизить уровень стресса:

- старайтесь вести размеренную жизнь;
- высыпайтесь! Спите не менее 7-8 часов;
- не ешьте на бегу;
- регулярно тренируйтесь;
- не забывайте про любимые занятия (хобби);
- сосредоточьтесь на позитивном.

Однажды сделав первый шаг в сторону здорового образа жизни, вы заметно ощутите разницу. Вести здоровый образ жизни поначалу очень сложно, поскольку человеку присуще идти на поводу у своих желаний. Со временем, приучив себя к системе, человек уже не представляет себе иного образа жизни. Принципы ЗОЖ может выполнять каждый, для этого не требуется иметь специальную подготовку. Поддержание отличного уровня здоровья и всей жизни в целом доступно всем!