

Составляющие здоровья

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, что невозможно без здорового образа жизни, включающего в себя не только отказ от вредных привычек, но и поведение, способствующее повышению защитных сил организма: рациональное питание, двигательная активность, стрессоустойчивость, отсутствие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, наркомания), соблюдение личной гигиены.

• **Двигательная активность** существенно улучшает здоровье, увеличивает продолжительность и качество жизни, помогает справиться со стрессами и избежать депрессии. Включает систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Разумное использование методов закаливания.

• Рациональное питание:

С первых и до своих последних дней человека жизнь связана с питанием. Оно поддерживает нашу жизнь, заряжает нас энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление отживших клеток. Но человек часто не соблюдает основные принципы рационального питания: сбалансированность, умеренность, разнообразие и режим питания.

Сбалансированность питания – это соблюдение баланса энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Умеренность и разнообразие – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон.

Соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин). Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.

• **Рациональный режим дня** – это правильное чередование труда и отдыха, полноценный сон.

• **Отсутствие вредных привычек.** Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.



•**Стрессоустойчивость.** Стрессы, депрессии получили широкое распространение в современном мире: перемены, связанные со сменой места учебы или работы, психоэмоциональное перенапряжение, обусловленное большим объемом работы, снижением физической деятельности, нарушением режима труда и отдыха, которые оказывают различное воздействие на организм в зависимости от степени переутомления и нагрузок.

Соблюдение гигиены. Для сохранения здоровья необходимо соблюдать личную гигиену, именно она закрывает ворота для инфекции, а ими являются – рот, нос, кожа, желудок. Соблюдение чистоты кожных покровов - одно из главных требований личной гигиены. Чистая неповрежденная кожа является барьером для большинства микроорганизмов. Загрязненная кожа является хорошей средой для развития микроорганизмов, что может привести к возникновению гнойничковых, грибковых и других заболеваний кожи. Для поддержания чистоты кожи следует регулярно мыть лицо, шею, руки (особенно после посещения санузла и перед приемом пищи), ноги, тело и волосы горячей водой с применением мыла или специальных моющих средств, использовать индивидуальные полотенца и отдельное полотенце для ног. Недаром издревле считается, что «чистота – залог здоровья».

•**Поддержать душевные и социальные составляющие здоровья помогут:**

- Теплые отношения с семьей, друзьями, коллегами и соседями, которые обогатят вашу жизнь и дадут ощущения поддержки извне.

- Учитесь радоваться жизни! Начинайте день с пожелания «Доброго утра!» родным и близким, друзьям. Находите и отмечайте для себя приятные мелочи в жизни (красивый восход солнца или закат, внимание родных, вежливое слово и т.д.).

- Не откладывайте счастье на завтра! Концентрируйте внимание и чувства на том, что делаете, и получайте удовольствие от работы сейчас, а не от того, что она даст в будущем.

- Познавайте! Научившись чему-то новому (резьбе по дереву, вышиванию, вязанию, рисованию, сочинению стихотворений или игре на музыкальном инструменте и др.) —Вы обретете уверенность в собственных силах и эмоциональное удовлетворение.

Здоровье – великое счастье, а потому его надо беречь, постоянно заботиться о себе. Давайте жить так, чтобы быть здоровыми и счастливыми, максимально полезными своим близким и любимым людям. Каждый из нас может собственными руками продлить себе жизнь. Будьте здоровы!