

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 25% – экологическими условиями, на 15-20% оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15% – деятельностью системы здравоохранения. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. Другими словами: **Здоровый образ жизни – это то поведение, которое помогает человеку сохранить и укрепить здоровье, прожить долгую, активную и насыщенную жизнь.**

В нашем современном мире высокой конкуренции просто необходимо вести здоровый образ жизни. Соблюдая эти простые принципы, Вы будете здоровы во всех смыслах этого слова.

1) Всегда хорошо высыпайтесь.

Здоровый и своевременный сон — это прекрасное настроение и заряд на целый день, а с этого и начинается здоровый образ жизни. Ниже я перечислю несколько пунктов для хорошего сна:

— обычный взрослый человек должен спать около 7 часов в сутки;

— наиболее благоприятное время для сна до полуночи;

— всегда перед сном проветривайте свой дом;

— там где Вы спите не должно быть не слишком твердо, но и не очень мягко;

— нельзя есть перед сном, это очень плохо влияет на пищеварение, что впоследствии приведет к избыточному весу и ряду заболеваний;

— никогда не повредит перед сном теплая расслабляющая ванна;

— чтобы избежать кошмаров и неприятных сновидений не смотрите перед сном ужастики и драмы;

— если вас мучает бессонница, то выпейте настой из мяты или мелиссы.

2) Зарядка!

Здоровый образ жизни невозможен без утренней разминки или зарядки, которая подготовит наш организм к работоспособному состоянию, снимет сонливость и вялость, приподнимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подобрать с упором на гибкость, подвижность и правильное дыхание. Делайте зарядку плавно никуда не спеша.

3) Режим питания!

Вспомните фразу — «Ты — то, что ты ешь». Интересуйтесь принципами правильного

питания, советуйтесь со специалистами. Обратите свое внимание на Пирамиду питания, разработанную диетологами. Схема ее очень простая — всё, что у основы, употребляйте как можно чаще, а то, что сходится к вершине, — реже или осторожно. С пищей мы получаем силу, энергию, витамины для поддержания жизнедеятельности. Но ее избыток также чреват плохими последствиями.

Если Вы решились вести правильный образ жизни, то Вы должны соблюдать режим питания. Рациональное питание: —

количество приемов еды в течение дня не должно превышать 3-4 раза, с промежутками около 4 часов; —

кушайте каждый день в одно время и не забывайте о последнем приеме пищи за 2 часа до сна;

— на прием пищи уделяйте около 30 минут;

-восточная пословица гласит: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу;

-калорийность еды с утра до вечера должна уменьшаться.

4) Избавьтесь от лишнего веса.

Лишний килограммы и *здоровый образ жизни вещи* несовместимы. Лишний вес приведет Вас к тяжелым заболеваниям сердца, легких, желудочно-кишечного тракта и испортит позвоночник. Лишний вес попадает не только под кожу, но и на внутренние органы. Не занимайтесь самодеятельностью и не сидите по неделе на разных диетах, гораздо эффективней и безопасней для вашего здоровья будет сходить к диетологу, который и сделает для Вас правильную диету.

5) Откажитесь от вредных привычек.

От вредных привычек отказаться всегда очень тяжело, но, к сожалению, здоровый образ жизни и вредные привычки просто не совместимы.

Подумайте, что вредная привычка не только зависимость, а еще и яд, который берет над вами верх. В первую очередь это курение: Вы отравляете не одного себя, но и людей, детей, живущих с вами рядом, или обыкновенных встречных на улице. По статистическим данным, курение убивает ежегодно около 5 миллионов людей! Это сумасшедшие цифры. Курение, алкоголь и наркотики непрерывно ведут человека к смерти, создавая иллюзию счастья. Это очень большая проблема в наше время, поэтому очень важно отстраниться от этого вируса 21 века и показать хороший пример для подрастающего поколения!

6) Личная гигиена!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены, так как они взаимосвязаны со здоровьем. Выполнение элементарных правил гигиены спасет вас от ряда различных заболеваний и косых взглядов общества.

7) Создайте режим дня.

Режим дня — это план действий, необходимое планирование жизни для оптимизации собственного времени. Соблюдать режим дня гораздо проще, чем Вы думаете нужно лишь немного времени, чтобы выработать привычку.

8) Спорт — залог красоты и здоровья.

Движение это — жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно вам, чтобы Вы получали от него удовольствие. Начните с малого,

например с бега по утрам, шведской ходьбы, вместо сутолоки общественного транспорта пройдите несколько остановок пешком.

9) Закаляйся если хочешь быть здоров!

При постоянном закаливании организма Вы оздоровитесь и помолодеете. Ниже будут перечислены основные правила закаливания:

- закаливаться надо постоянно;
- время процедуры нужно увеличивать плавно;
- пользуйтесь контрастными процедурами;

10) Умейте управлять своими эмоциями и бороться со стрессом.

Необходимо брать жизнь в свои руки, а не поддаваться обстоятельствам и плыть по течению. Необходимо понять, что события, которые снами происходят, следствие наших мыслей и действий. Вы не должны расстраиваться из-за ненастья, плохого финансового положения, предательство друга или увольнение с работы — посмотрите на вещи с другой стороны, сделайте выводы и вперед к новым победам. Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Отрицательные эмоции не только ухудшают уверенность в себе, но и ведут к болезням, постоянным стрессам. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения.

Полюбите себя в этом мире и ведите здоровый образ жизни!!!

***Врач-терапевт, заведующая
отделением дневного пребывания
Нараб Людмила Вячеславовна***

Учреждение здравоохранения
«29-я городская поликлиника»

www.29gp.by

10



***принципов
здорового
образа
жизни***

2023 г.