

Раздел 6. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни

Здоровье — одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней — здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья — здоровый образ жизни. Это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

На современном этапе развития человеческого общества проблема сохранения здоровья, и особенно, подрастающего поколения продолжает оставаться актуальной. Проведённые в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодёжи России. Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Молодёжь не всегда может противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к её физической и психической выносливости, её адаптационным способностям.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных направлений:

- правильное, сбалансированное питание,
- физическая активность,
- гигиенический уход,
- соблюдение режима дня,
- укрепление иммунитета,
- эмоциональный настрой,
- отсутствие вредных привычек.

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.

Правильное питание

Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровое питание предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса,

жирных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение.

- Не стоит ни голодать, ни переедать — и то, и другое негативно сказывается на самочувствии. Нельзя испытывать чувство голода и, наоборот, переедать.

- Пить чистую воду. Желательно употреблять в день от 1,5 до 2 литров воды (не чая, кофе, сока и т.п.).

- Сократить количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого, отдавать предпочтение свежим овощам, фруктам и сухофруктам. Также можно употреблять горький шоколад в умеренных количествах.

- Есть как минимум 4-5 раз в день небольшими порциями. По окончании трапезы должно оставаться ощущение легкого голода.

- Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты.

- Ужинать лучше не менее чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном есть нежелательно.

- Исключить из рациона фаст-фуд, жирные и копченые продукты.

- Отдавать предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов.

Физическая активность

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой.

Гигиенический уход

Личная гигиена — одна из составляющих ЗОЖ, которая включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем,
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви,
- регулярные водные процедуры, в том числе прием ванны или душа, умывание, полоскание зубов после употребления пищи,
- своевременное мытье посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Соблюдение режима дня

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя еще и полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно

отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Укрепление иммунитета

Иммунитет — защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.

Эмоциональный настрой

Стрессы, переутомления и плохое настроение негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить. При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Необходимо позаботиться о себе. Исключить из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и апатию, комплексы и недовольство жизнью.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Отсутствие вредных привычек

Формирование трезвого образа жизни (ТОЖ) у подрастающего поколения — трезвенное воспитание — является самым эффективным видом первичной профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ), к которым относятся алкоголь (включая пиво), табак, другие табачные изделия и электронные сигареты. Именно алкоголь и табак являются сегодня самыми доступными, а следовательно — самыми опасными для детей. Именно с алкоголя и табака в 99% случаев начинается вовлечение в употребление других наркотиков.

Первичная профилактика — это комплекс социальных, педагогических, медицинских и психологических мер, предупреждающих формирование вредной привычки, т. е. предотвращающих приобщение к алкоголю и табаку, а следовательно — ко всем остальным наркотикам.

Трезвенное воспитание ставит перед нами более конкретные цели:

- формирование отрицательного отношения детей и молодёжи к употреблению самых распространённых ПАВ — алкоголя и табака;

- предотвращение вовлечения детей и молодёжи в употребление ПАВ путём обоснования преимуществ трезвого образа жизни;
- воспитание личной ответственности за своё поведение;
- снижение спроса на ПАВ в обществе.

Трезвость — это естественное качество, жизненно важная ценность, данная каждому человеку с рождения. Это не просто «непрерывное воздержание от приёма алкоголя и других психоактивных веществ» (определение ВОЗ). Трезвость — это свобода от навязываемых нам стереотипов о якобы традиционной необходимости алкоголя, табака или других наркотиков в нашей жизни, и она является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни.

Залогом успеха трезвенного воспитания является трезвый образ жизни учителей и родителей, которые всегда и во всём должны быть примером для подрастающего поколения. Трезвость — это фундамент здоровья

Преимущества трезвого образа жизни:

1. Организм защищен от разрушительных последствий приема алкоголя: отравлений, заболеваний сердца, инсультов, заболевания печени, проблем с пищеварением; рака молочной железы, толстой кишки, гортани, печени, пищевода, полости рта и глотки.

2. Трезвый образ жизни = сокращение преступности. Чрезмерное употребление алкоголя является на сегодняшний день конкретной причиной подавляющего большинства совершенных преступлений или же условием, способствующим их совершению. Систематическое злоупотребление алкогольными напитками глубоко влияет на моральный облик человека, сужает круг его духовных запросов и притупляет интеллект.

3. Предотвращение неловких ситуаций. В состоянии алкогольного опьянения человек теряет собственную личность, теряет контроль над своими поступками. Отказ от алкоголя позволит вам осознавать фактический характер своих действий и полноценно управлять ими.

4. Свобода от зависимости. Если человек ведет трезвый образ жизни, то у него никогда не возникнет алкогольная зависимость. Ему не нужна помощь врача-нарколога/психотерапевта.

5. Улучшение производительности мозга. Употребление алкоголя негативно сказывается на нашей когнитивной деятельности, поэтому отказ от него может привести к лучшей концентрации, продуктивности и более активной жизни.

6. Повышение производительности труда во всех отраслях промышленности.

7. Экономия денежных средств.

8. Трезвые люди имеют больше свободного времени и неограниченные возможности для физического и духовного совершенствования. И не следует думать, что это доступно только для

богатых и обеспеченных. Если нет средств для посещения спортзала, можно отжиматься и качать пресс в домашних условиях. При отсутствии денег на книги можно посещать библиотеку. Главное — просто желать стать лучше. После освобождения от тяги к спиртному это прекрасно получается.

9. Трезвость – залог здоровья наших детей. Без трезвости быть здоровым невозможно!