

## **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.