

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ОСНОВЫ, ПОНЯТИЕ, ПРАВИЛА

Составление карьеры, высокий уровень жизни и испытание радости от каждого прожитого дня требует полноценного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие способствуют поддержанию хорошего самочувствия и оказывают значительное влияние на течение всей жизни.

Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ), каждый человек понимает по-разному. Для кого-то это отказ от курения и приема алкоголя, для кого-то это велосипедные прогулки по выходным. Все эти моменты – компоненты здорового образа жизни, дополняющиеся многими другими мероприятиями и действующие только в комплексе.

## **Забота о здоровье**

Динамичный ритм жизни и использование достижений цивилизации имеет обратную сторону. Стремясь к лучшему благосостоянию, человек часто пренебрегает продолжительностью сна, употреблением здоровой пищи, разумными физическими нагрузками и другими правилами.

Статистика заболеваний и смертности населения не становится значительно лучше. Это отмечается в странах с низким и высоким уровнем жизни. Поддержание здоровья на должном уровне необходимо выводить на первый план в жизненных приоритетах.

### **Влияние здорового образа на здоровье**

Зачастую человек начинает обращать внимание на свое здоровье при уже возникших проблемах и сбоях в работе организма. Начинает анализироваться жизненный уклад, рацион и наличие вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни происходит не одномоментно. Стилль поведения вырабатывается с течением времени, он учитывает степень заботы о себе и поддержание организма в хорошем состоянии.

Здоровье и здоровый образ жизни тесно связаны. Комплекс полезных привычек позволит предотвращать проблемы со здоровьем и бороться с уже возникшими нарушениями. ЗОЖ – это стиль жизни, регулярное соблюдение установленных правил, выбор в пользу рационального питания и здорового поведения с физическими нагрузками и контролем над стрессами.

Существует достаточно много концепций, ориентированных на здоровый образ жизни человека. Кто их придерживается, легче адаптируется к сложным ситуациям, проще поддерживает нормальный вес, меньше подвержен заболеваниям, реже страдает от депрессии.

## **Составляющие здорового образа жизни**

Формирование ЗОЖ в идеале должно начинаться с детства, поддерживаться на протяжении всей жизни, и наследоваться последующими поколениями.

Заложенные с детства привычки и полученные впечатления являются фундаментом, на котором строится вся жизнь взрослого человека. Планомерный подход позволяет двигаться по жизни целенаправленно, сохранить здоровье, полезные привычки и навыки.

# Основные составляющие ЗОЖ



## Основы здорового образа жизни:

- соблюдение гигиены;
- физическая активность;
- здоровый рацион;
- чистая окружающая среда;
- отсутствие вредных привычек;
- социальная адаптация;
- борьба со стрессами.

### Отказ от вредных привычек

Отсутствие вредных для здоровья пристрастий – одна из составляющих ЗОЖ. К числу вредных привычек можно отнести:

- наркотики;
- алкоголь;
- курение.

Пропаганда здорового образа жизни должна сопровождать жизненный путь человека с раннего детства. Социальные рычаги могут влиять на становление взглядов детей и молодежи. Семья, школа, близкое окружение, которое придерживается здорового образа жизни, оказывают серьезную поддержку в формировании жизненных установок молодых людей.

### Окружающая среда

Благоприятная для жизни окружающая среда – это чистый воздух и вода, экологичность окружающих предметов. Поддержание ее на высоком уровне должно контролироваться

государством и поддерживаться целенаправленной политикой. В стране, в которой уделяется внимание сохранению чистой окружающей среды, составляющие ЗОЖ, дают наибольший эффект.

Наличие таких важных знаний, как профилактика здорового образа жизни, позволяет предупредить проблемы связанные со здоровьем. Обладание информацией дает подготовленность к избеганию ситуаций, способных нанести вред организму.

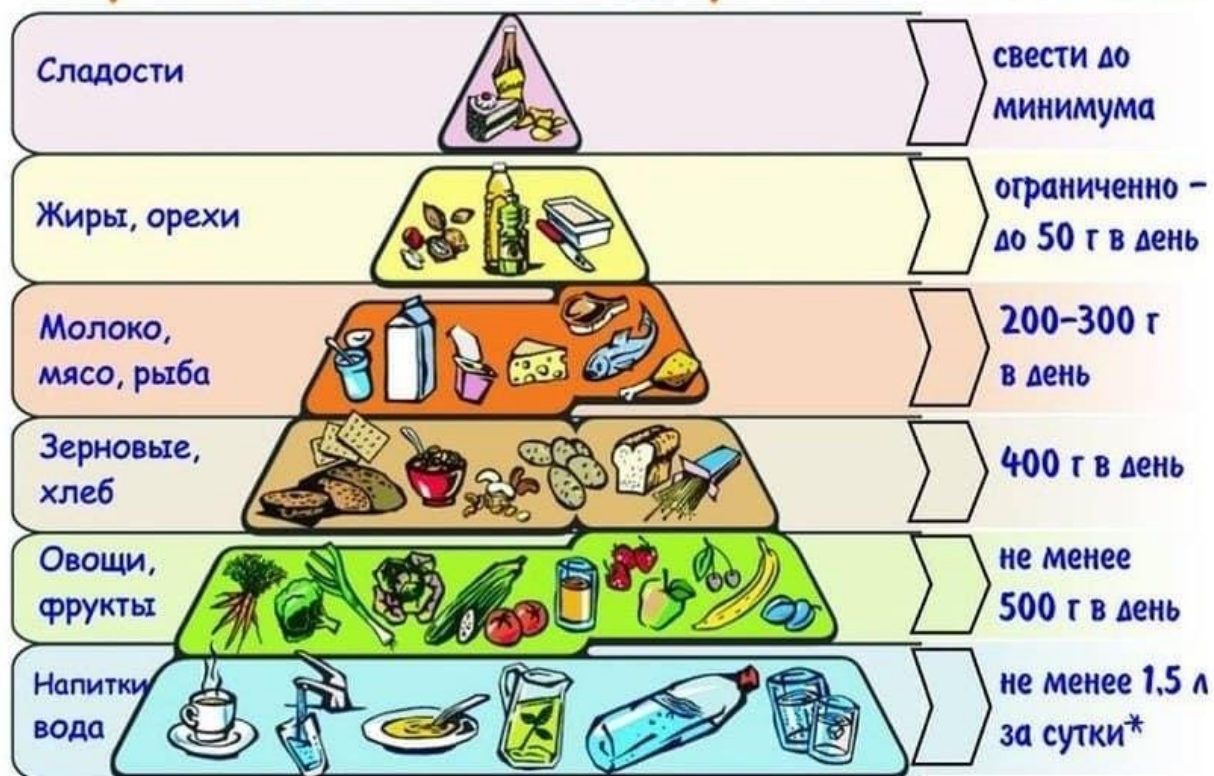
### Рациональное питание

Правильный образ жизни должен обязательно включать здоровый рацион. Это одна из важных составляющих ЗОЖ.

В числе причин, которые толкают людей на нарушение рациона, стремление сбросить лишний вес. Многие диеты отличаются несбалансированностью, влияют на обменные процессы и могут стать причиной сбоев в работе организма, вплоть до серьезных нарушений и развития заболеваний. Вред приносит и частое употребление фастфуда.

Для того чтобы не ошибиться с выбором продуктов питания, необходимо иметь доступ к информации о составе товара, сроках годности и соблюдении правил хранения. Употребление некачественной еды представляет опасность и может стать источником развития патологий.

## Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

### **Физическая нагрузка**

Регулярные физические нагрузки для организма должны быть нормой, служить источником силы, здоровья и хорошего настроения. Переход к ним желательно проводить постепенно. Тренировка двигательной активности должна быть адаптирована под состояние здоровья и возраст, а переход к серьезным нагрузкам — постепенным.

Организм тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, привыкает к использованию лифта, передвижению по городу исключительно в автомобиле, проведение вечеров лежа на диване постепенно слабеет. Начинать добавлять физические нагрузки следует постепенно, с учетом всех индивидуальных особенностей организма:

- состояния здоровья;
- пола;
- возраста.

### **Психологический комфорт**

Психологическое комфортное состояние зависит от многих факторов, в том числе от окружающих людей, происходящих событий и возникающих ситуаций. Это характерно не только для взрослых, но и для детей.

Комфортные отношения в семье, на работе и в кругу знакомых позволяют:

- иметь высокую самооценку;
- легче переносить жизненные проблемы;
- удачнее справляться со сложными ситуациями.

Поддержка близких людей дополняет правила здорового образа жизни.

### **Важность гигиены**

Тело человека постоянно контактирует с внешним миром. ЗОЖ (здоровый образ жизни) подразумевает:

- поддержание чистоты своего тела;
- соблюдение всех правил гигиены.

Понятие гигиены включает содержание в чистоте тела, одежды, обуви, жилища. Эти факторы здорового образа жизни позволяют хорошо выглядеть, поднимают самооценку, способствуют укреплению здоровья.

### **В составе гигиенических мероприятий:**

- водные процедуры;
- стирка одежды;
- уход за обувью;
- уборка квартиры;
- чистка зубов.

## КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



**1. Наружные поверхности зубов**



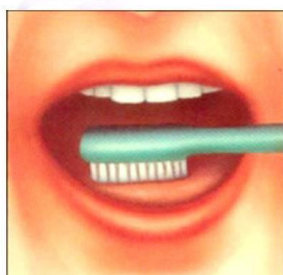
**2. Внутренние поверхности зубов**



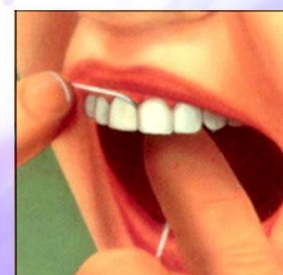
**3. Внутренние поверхности передних зубов**



**4. Жевательные поверхности зубов**



**5. Язык**



**6. Зубная нить**

### Социальные связи

Необходимость общения – естественная потребность человека. Понятие здоровый образ жизни включает общение с родственниками, друзьями и приятелями.

Отсутствие полноценного общения негативно влияет на ход жизни. Оно может становиться причиной развития комплексов, ожирения, появления пагубных привычек. Близкие личностные связи и комфортный круг общения оказывают значительную поддержку.

### Контроль над стрессами

Современный человек испытывает много стрессов. Они связаны с конфликтами в семье и на работе, негативными контактами с другими людьми на улице. Справиться с этими сложностями необходимо для того, чтобы защитить организм от выброса гормонов стресса.

Человеческое тело не рассчитано на постоянные психологические перегрузки такого рода. Мероприятия по здоровому образу жизни облегчают влияние стресса, позволяют справиться со сложностями.

Методов стабилизировать психологическую обстановку достаточно много:

- полноценный отдых и сон;
- разговоры с близкими друзьями;
- общение в кругу семьи;
- медитация;
- арт-терапия;
- хобби.

## **Как сделать свою жизнь здоровой: с чего начать?**

Переход к ЗОЖ может показаться очень сложным и трудно осуществимым, так как будет необходимо противостоять своей лени, пассивности и вредным привычкам. Чтобы перейти к здоровому образу жизни, желательно адаптировать этот переход к конкретным обстоятельствам.

Принципы здорового образа жизни представляют собой слаженную систему. Вносить изменения в свой жизненный уклад не так сложно, как может показаться в начале. Некоторые мероприятия можно ввести в привычную жизнь без радикальных изменений и перестройки привычного распорядка.

### **Физические нагрузки**

Физическая активность, дополняемая другими факторами ЗОЖ – это и есть секрет долголетия. Чаще всего переходу к здоровой активности мешает лень и привычка к малоподвижному образу жизни.

Недостаток движения оправдывается необходимостью быстрого перемещения с задействованием автомобилей и лифтов. Даже непродолжительные пешие прогулки приносят ощутимую пользу для организма. Если есть такая возможность, то подъем на несколько этажей лучше совершать по лестнице, а не лифтом.

### **Дополнить необходимые меры:**

- посещением бассейна;
- поездками на велосипеде;
- пробежками.

Дополнительно желательно проходить пешком хотя бы пару остановок общественного транспорта. Постепенное увеличение нагрузок будет только укреплять здоровье, способствовать лучшему самочувствию и хорошему настроению.

### **Полноценный сон**

Недостаток сна и снижение его качества – серьезная проблема современного общества. Здоровый сон способствует восстановлению физических сил, снятию нервных перегрузок. Медики настоятельно рекомендуют не пренебрегать сном, и выделять на него достаточное количество времени.

### **Правильное питание**

Правильное питание для здорового образа жизни играет немаловажную роль. Добавляя в свой рацион свежую зелень, фрукты и овощи, можно сделать питание не только полезным, но и вкусным. Например, фрукты хороши в дополнение к десертам, в составе фруктовых коктейлей, фрешей. К тому же фрукты – это хороший вариант перекуса.

Приготовление овощей также очень разнообразно. Вареные, тушеные и паровые блюда можно красиво украшать, комбинируя овощи между собой и постепенно переходя полностью на здоровое питание.

### **Борьба с вредными привычками**

Здоровый образ жизни и вредные привычки – несовместимые понятия. Для тех, кто привык выкуривать достаточно много сигарет, специалисты советуют постепенно снижать их количество. О пагубном влиянии переизбытка алкоголя знают все, но далеко не все в состоянии взять себя в руки и преодолеть пагубную зависимость.

Ответ на вопрос, как вести здоровый образ жизни, достаточно прост. Действуя слажено, соблюдая правила, можно повысить качество своей жизни, насытить ее яркими красками и

испытывать радость от самого слова «жизнь». ЗОЖ дает продление жизни и позволяет существовать в мире с самим собой.

**Будьте здоровы!**