

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

«Основы здорового образа жизни»



**Здоровье** - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н. М. Амосов утверждает, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т.е. его органы и системы могут выдерживать напряжение и выполнять нагрузки, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в повседневной жизни. Однако, ряд привычек, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Французский писатель А. Декурсель (1821 – 1892) советовал: «Самая лучшая привычка – не иметь дурных привычек». Наркотическая, алкогольная зависимость способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, его преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний.

## **Факторы, влияющие на здоровье:**

### **Положительные:**

#### ***1. Рациональное питание:***

- включите в рацион сложные углеводы (продукты из цельного зерна);
- ешьте рыбу 2-3 раза в неделю;
- употребляйте кисломолочные продукты с низким содержанием жира и углеводов;
- всегда завтракайте и ешьте регулярно в течение дня;
- перестаньте сидеть на диетах;
- пейте достаточное количество воды.



## *2. Режим труда и отдыха*

Правильно организованный труд приносит удовлетворение, радость, благотворно влияет на настроение, а значит, и на здоровье. Однако, труд без рационального отдыха рано или поздно вызывает утомление: понижается трудоспособность, замедляется реакция, движения становятся менее точными. Поэтому нужно после 2-2,5 часа работы делать перерыв на 7-10 мин. Если занимаешься умственным трудом, то эти минуты можно потратить на занятия физическими упражнениями. Это стимулирует работу головного мозга, улучшает поступление крови по сосудам к сердцу, головному мозгу, а также ко всем органам и тканям.



## *3. Занятия физкультурой и спортом*



Для здоровья и правильного развития необходимо строгое соблюдение режима. Надо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается.

## *4. Здоровый сон*

Крепкий, глубокий сон отлично восстанавливает силы. Спокойному сну мешают и переполненный желудок, и чувство голода. Поэтому есть надо примерно за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить стакан кефира или простокваши. Вредно укрываться одеялом с головой. Комнату, где спят, обязательно надо хорошо проветривать, летом лучше спать с открытым

окном. Перед сном полезно позаниматься дыхательными упражнениями 10-15 минут. Это улучшает работу легких, сердца, нормализует сон.

5.

### *Закаливание*

Мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



### *6. Личная гигиена*

Включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.



## **Отрицательные:**

### *1. Курение*

Вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.



## *2. Алкоголь*

Является наркотическим ядом. Прежде всего он действует на клетки головного мозга, парализуя их. Доза в 7 – 8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Алкоголь – внутриклеточный яд, который разрушает все системы и органы человека. В результате его систематического употребления развивается зависимость, теряется чувство меры и контроль над количеством потребляемого алкоголя.



## *3. Наркомания*

Тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним. Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность – физическая и умственная – снижена, все их помыслы связаны с добыванием наркотиков, в том числе и криминальным путем. Наркомания наносит большой материальный и моральный ущерб человеку, семье и обществу, она является причиной несчастных случаев на производстве, на транспорте, в быту. Наркоманы, деградируя физически и морально, являются обузой для семьи и общества. Наркоманы входят в группу риска распространения СПИДа.



#### 4. Гиподинамия

Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

**Основными признаками гиподинамии** являются: сонливость, плохое настроение, раздражительность, общее недомогание, усталость, снижение аппетита.



**Меры профилактики** должны быть направлены на увеличение физической активности у каждого человека. Детей необходимо с раннего детства приучать к ежедневному выполнению утренней зарядки, активным играм на свежем воздухе, обязательному посещению уроков физической культуры в школе, очень полезно посещение спортивных секций. Ежедневные пешие прогулки и пробежки на свежем воздухе может совершать каждый человек.

#### 5. Неправильное питание

Считается одной из самых распространенных проблем.

**Причины неправильного питания:**

- прием пищи при отсутствии голода;
- употребление соли и сахара в больших количествах;
- еда перед телевизором или чтением газет;
- еда на ходу;
- употребление еды в большом количестве;
- отсутствие завтрака;
- употребление жареной еды в большом количестве;
- употребление в большом количестве сладких и мучных блюд;
- употребление недостаточного количества воды;
- истощение организма диетами.



**Последствия неправильного питания:** усталость, постоянный голод, неконтролируемое объедание и тяга к определенным продуктам, головные боли и мигрени, ухудшение памяти и зрения, жирная или сухая кожа, прыщи

и угревая сыпь и еще много и много всего, в результате не правильных диет и питания богатого жареной, консервированной, сладкой и мучной пищей.

***Здоровый образ жизни*** — это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Считается, что все, что не делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.

Ученые уже доказали, что каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут, алкоголь ведет к разрушению психики, организма человека. Курение и пьянство коварно разрушают здоровье день за днем.

Наркомания — это, вообще, страшная вещь. Необходимо знать о воздействии наркотика, о механизме привыкания, о последствиях, связанных с наркотиками: сломанные судьбы, несчастные матери, разрушенные семьи.

Огромное влияние на здоровье человека влияет питание. Нельзя "перехватывать" что-нибудь на бегу. Питаться нужно в определенное время. Питание должно быть правильным.

Большое значение нужно придавать занятию спортом, физкультурой. Утренняя зарядка или пробежка, пешие прогулки благотворно влияют на организм.

Сегодняшнему поколению, надо сказать "Нет!" всему тому, что вредит нам стать здоровыми людьми. Мы не должны жить только сегодняшним днём, мы должны задуматься о дне завтрашнем. Чтобы вырасти здоровым, надо с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни. Физиолог и естествоиспытатель И.Мюллер как-то сказал: " Человек, которому некогда позаботиться о своём здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты". Здоровье — это самое главное сокровище человека!

***Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья!***

***Будьте здоровы!***