

Быть здоровым - модно!

(Материалы подготовили студентка 4 курса Хван М.В. и преподаватель,
к.б.н. Усманова Л.С.)



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. В основе ЗОЖ лежат факторы:

- рациональное питание;
- физическая активность;
- пребывание на свежем воздухе;
- полноценный сон;
- закаливание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отсутствие вредных привычек;
- умение выходить из стрессовых ситуаций.

ЗОЖ способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию личности и социальному благополучию. Модно вести здоровый образ жизни, так как здоровый человек энергичен, красив, творчески активен.

Питание. Правильное питание должно быть рациональным и сбалансированным. Надо потреблять в достаточном количестве белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр. В рационе должны быть жиры не только растительного, но и животного происхождения, углеводы, витамины, минеральные соли. Необходимо ежедневно есть фрукты и овощи. Жидкости должны поступать в организм взрослого человека не менее двух литров в сутки. Надо есть небольшими порциями пять раз в день.

Двигательная активность. Недостаток движения называют гиподинамией, она приносит организму человека вред:

- понижает иммунитет,
- нарушает синтез белков в тканях;
- уменьшается мышечная масса и снижается механическая прочность костей;
- угнетаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- нарушается кроветворение.

Польза движения:

- активизирует физиологические функции организма;
- благоприятно влияет на умственную деятельность;
- способствует нормальному развитию опорно-двигательной системы;
- повышает иммунитет.



Полноценный сон. Человеку необходимо спать 8-8,5 часов в сутки. Установили, что продолжительность сна зависит от типа высшей нервной деятельности человека. Холерикам достаточно 6-7 часов в сутки, флегматикам необходим более длительный сон – 8-9 часов. Лучше ложиться не позднее 22.00 часов, так как ночной сон позволяет хорошо выспаться и быть энергичным в течение всего дня.

Закаливание. Закаленные люди реже болеют простудными заболеваниями, так как закаливание способствует:

- тренировке процессов терморегуляции;
- повышению иммунитета;
- укреплению организма.

Пребывание на свежем воздухе. Свежий воздух благотворно влияет на организм человека:

- организм насыщается кислородом;
- активизируются обменные процессы;
- улучшается работа мозга;
- укрепляются мышцы;
- повышается иммунитет;
- в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей Солнца синтезируется витамин D;
- солнечный свет благотворно влияет на сетчатку глаза.

Взрослым необходимо не менее трех раз в неделю найти время для сорокаминутных прогулок на свежем воздухе. Они продлевают молодость и жизнь.

Физическая активность. Физическая работа и занятие спортом тренируют и укрепляют все системы организма человека.

Таким образом, быть здоровым – это значит быть трудоспособным, успешным и счастливым!

