

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАШЕ БУДУЩЕЕ

*А.В. Самкевич, учащийся 11 класса
Научный руководитель – И.Д. Цуна
ГУО «Средняя школа № 1 г. Пинска»*

Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно еще уметь сохранить. А уж если есть какие-то отклонения в здоровье, то их нужно постараться ликвидировать. А достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Он содержит в себе следующие основные элементы: личную гигиену, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим [1, с.23].

Здоровье как ценность человека

Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, значительные колебания внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. Характерным признаком здоровья является сохранение известного постоянства внутренней среды в организме – так называемый гомеостазис. Он проявляется в том, что в норме поддерживается определенная температура, химический состав крови, насыщение артериальной крови кислородом и т.д.

Здоровье физическое

Физическое здоровье оценивается физическим развитием человека. Эта оценка производится на основании наружного осмотра, показателей антропометрии и функциональных проб. Антропометрические показатели сравниваются с имеющимися для лиц данного пола, возраста, характера двигательной деятельности стандартами и оцениваются соответственно как «среднее», «ниже» или «выше среднего» [2, с.14].

Здоровье психическое

Здоровье психическое обуславливает нормально протекающие процессы высшей нервной деятельности. Огромное влияние нервной системы на возникновение патологических процессов подтверждается убедительными экспериментами. Например, если человеку в состоянии гипноза вну-

шить, что ему прижигают кожу раскаленным железом, у него может возникнуть поражение типа ожога от прикосновения карандаша. Перенапряжение высшей нервной деятельности, вызванное психическими травмами (горе, страх и др.), тяжелыми жизненными ситуациями, может привести к изменению функциональных взаимоотношений коры головного мозга и подкорковой области. В результате этого появляются расстройства функций различных органов.

Факторы, влияющие на здоровье человека

Здоровье человека зависит от нескольких групп факторов:

- на 50% и более – от социальных условий и образа жизни;
- на 20–25% – от экологии среды;
- на 20% – от генетических факторов;
- на 8–10% – от уровня здравоохранения.

Все факторы, правда, весьма условно, можно разделить на две большие группы: объективные факторы и субъективные факторы.

Одним из субъективных факторов является здоровый образ жизни человека. Объективные условия: материальное положение, обеспеченность приличным жильем, наличие доброкачественных продуктов питания, чистота окружающего воздуха и т.д.

Личная гигиена

Гигиена – это целая наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей личности.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и др.

Все функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоянии здоровья.

Систематический уход за полостью рта и зубами – одно из обязательных гигиенических требований. Через полость рта и из-за испорченных зубов проникают в организм болезнетворные микроорганизмы. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

Необходимо также следить за гигиеной одежды и обуви. Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. С гигиенической точки зрения обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям.

Суточный режим

Основывается на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный режим функционирования организма, в результате чего люди могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Основные правила организации суточного режима:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день
- занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений;
- полноценный сон с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Закаливание

Закаливания – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Основными средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Закаливание воздухом (прием воздушных ванн) является наиболее безопасной, доступной и распространенной процедурой. Водные процедуры оказывают более сильное воздействие на организм. Закаливание солнцем оказывает также благотворное воздействие на организм. Воздействие солнечных и, прежде всего, ультрафиолетовых лучей повышает тонус центральной нервной си-

стемы, улучшает барьерную функцию кожи, активизирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ и состав крови, способствует образованию витамина Д [3, с.56].

Рациональное питание

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Питаться лучше 4 раза в день, причем последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

Заключение

Итак, можно сделать следующие выводы:

1. Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

2. Здоровье во многом зависит от образа жизни. Следовательно, для сохранения и поддержания здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), формирование установки на здоровый образ жизни.

3. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются нами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием [4, с.31].

Здоровый образ жизни – наше будущее! Здоровье человека – одна из предпосылок счастья и главный шаг к его полноценной жизни.

Список использованных источников

1. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

2. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.

3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

4. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: пособие для врачей./ Сост. В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева и др.– М., 2002