

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Муха А.В. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – Т.В. Железная, преподаватель

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.д.

На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. При правильном и строго соблюдаемом режиме труда и отдыха вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. Следующим звеном ЗОЖ является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Следующей составляющей ЗОЖ является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья: первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии, второй – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Оптимальный двигательный режим – важнейшая часть ЗОЖ. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений

МГПУ ИИИ Шамякина

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основные принципы их применения: систематичность и последовательность, учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться с раннего возраста, необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены: словом, добиваться различными путями подлинной гармонии здоровья.