

Здоровый образ жизни

Теория

Игнатьев Максим

9 «А»

Современная жизнь требует от человека большего объема труда, времени, и здоровья для достижений собственных целей. Плохая экология, сидячее условие труда, а также неправильное питание и другие факторы, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие. Для того чтобы избежать ухудшение самочувствия, нужно знать и выполнять специальные профилактические приемы и правила, которые представляют собой основу здорового образа жизни человека.

Владеть способностью вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это значить иметь знания о том, что является полезным, а что нет, как необходимо дисциплинировать себя, выстраивать правильный режим дня, а также выполнять спец. процедуры и принимать правильную пищу.

Зачем и почему

У каждого человека свои психологические и физические способности. Кто-то не выполняя физических упражнений и советам по питанию всегда остается в форме, кто-то устоит перед ОРЗ зимой, и кто-то способен спать по 4 часа в день и оставаться бодрым. Все эти способности – исключение из правил, и свойственны некоторым людям. Можно сказать, что в мире точно не существует идеально здорового человека. Поэтому стоит знать свои слабые места и уметь принимать все необходимые меры в целях предупреждения болезней.

Применение знаний ЗОЖ пригодится любому человеку в разных ситуациях, например:

1. Жить дольше и чувствовать себя лучше
2. Не погубить здоровье в молодости, кто учится за студенческой скамьей, и кто работает не покладая рук.
3. В старости чувствовать себя бодрее, чтобы быть в форме и не ощущать дискомфорта в конечностях и других частях тела.

ЗОЖ влияет на качество жизнедеятельности, что связано с долголетием и выполнения соц. функций.

Как научиться?

Вопрос “как начать вести здоровый образ жизни” – интересует многих. Заниматься спортом, питаться

умеренно и сбалансированно. Зачастую, люди откладывают процесс изучения ЗОЖ, это может довести до проблемы, справиться с которой будет сложно.

Очень важно выработать режим, привычки и самодисциплину. Упражнения должны происходить целенаправленно и системно. Определится чего достичь, ведя здоровый образ жизни.

Одно из важных, это правильное питание, состоящее из сбалансированного рациона и принимаемое в нужном режиме. Также нужно учитывать: соотношение работы и отдыха, сон, умеренные физ. нагрузки, понимание биологических ритмов организма, и другое.

Стоит отказаться от вредных привычек, которые могут навредить стараниям ЗОЖ.

Человек должен осознавать, что: курение, спиртные напитки -- усугубляют факторы связанные с плохой экологией, психическими и трудовыми нагрузками, на тело человека.

Начать делать.

Режим дня продуманный план действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.

Майсон Карри в своей книге «Режим гения: Распорядок дня великих людей» приводит следующую аналогию режима дня:

«В умелых руках режим дня -- точно откалиброванный механизм, позволяющий наилучшим образом использовать наши ограниченные ресурсы: прежде всего время, которого нам более всего не хватает, а так же силу воли, самодисциплину, оптимизм. Упорядоченный режим – словно колея, по которой в хорошем темпе движутся умственные силы...»

Сон, Прием пищи, Отдых, Работа, Психологические нагрузки и психологическое равновесие – продумывается режимом дня.

Правильное питание одно из самых важных элементов ЗОЖ. Пища – это то, без чего чего невозможна жизнедеятельность любого человека, а здоровье напрямую зависит от рациона питания. Вредная и стухшая еда способна нанести ущерб организму.

Хлеб, овсяные хлопья, рис и макаронные изделия -- это основа здорового питания. Эти продукты обеспечивают сложными углеводами, важным источником энергии. Цельнозерновая пища богата витаминами группы В, минералами и клетчаткой.

Овощи – обеспечивают витаминами, являются отличным источником белка, кроме того, они не богаты жирами. Максимальное количество питательных веществ содержится в овощах насыщенного зеленого, желтого и оранжевого цвета, а также к крахмальным овощам – картофеле и ямсе.

Фрукты – богатый источник витаминов, в первую очередь витамина С. Это низкокалорийные продукты, практически не содержащие жиров. Фрукты полезны в любом виде: свежем, замороженном, консервированном, сушеном, а также в виде сока, за исключением сильно подслащенных нектаров и сиропов на фруктовой основе.

Мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи -- животные продукты являются отличным источником белка, железа, цинка и витаминов группы В, так же как фасоль, орехи и семена. Тофу (соевый творог), а также белая фасоль богаты необходимым организму кальцием. Миндаль является хорошим источником витамина Е.

Молоко, кефир, сыр, йогурт -- молочные продукты незаменимые источники кальция. Они также обеспечивают организм белками и витамином В12. Для употребления в пищу следует выбирать нежирные сорта молочных продуктов, поскольку в них содержится минимум холестерина, насыщенных жиров и, конечно же, калорий.

Жиры, масла и сладости -- эти продукты высококалорийны и очень питательны. Ими не следует злоупотреблять, но и полностью отказываться не стоит. В рационе обязательно должны присутствовать растительные масла, которые являются богатым источником витамина Е (организму достаточно 1 столовой ложки в день). Продукты, содержащие патоку, могут быть полезны как источник железа.

Заняться спортом! Регулярное выполнение упражнений дисциплинирует, помогает держать себя в тонусе, быть здоровым и избегать многих заболеваний. Каждый будто мужчина или женщина, ребенок или пенсионер, может и должен заниматься спортом. Спорт доступен, поэтому мы можем поддерживать форму в любое время года, в любых условиях.

Зачем? Умственный труд не связан со значительными физическими нагрузками, а развитие техники и инфраструктуры, помноженное на сидячий образ жизни, не идет на пользу телу человека. Из понимания этого и культивируется стремление улучшить общее состояние организма посредством занятий спортом. Физическая культура поможет сохранить форму, похудеть, накачать мышцы, обеспечить заряд бодрости. Не зря существует поговорка «В здоровом теле – здоровый дух»

Польза занятий спортом:

Укрепляется сердечнососудистая система, кровяное давление держится в пределах нормы, активизируется кровообращение, работа капилляров, замедляются процессы старения организма.

Спорт тонизирует мышцы, добавляет им силы и выносливости, помогает избавиться от суетливости. Упражнения также позитивно влияют на кожу: она становится упругой и эластичной.

Люди, занимающиеся физической культурой, более активны и медленнее утомляются в течение дня.

Регулярные занятия и тренировки способствуют глубокому, спокойному сну. Они также позволяют избегать нервных расстройств, поскольку в процессе физической активности вырабатываются эндорфины, так называемые «гормоны счастья».

Нагрузки стимулируют обмен веществ.

Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстанавливаться после перенесенных болезней, травм, а женщинам – после родов.

Спорт укрепляет веру в собственные силы, повышает самооценку. Лучшая мотивация – видеть и чувствовать изменения.

Психическое здоровье Сохранение, укрепление и профилактика психического здоровья имеет большое значение для здорового образа жизни.

Психоэмоциональное состояние – один из определяющих факторов нашего здоровья, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием.

Осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я»;

Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;

Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;

Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;

Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;

Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Почему психическое здоровье важно:

Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление

иммунной системы).

Нарколог, психиатр, доктор медицинских наук Д. Сэк отмечает, что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.

Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель подражания.

Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия.