

## **Формирование здорового образа жизни**

**Киселева Екатерина**

**Руководитель – Поплевина Е.А**

**ГАПОУ «Байкальский базовый медицинский колледж МЗ РБ»**

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 т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду.

На сегодняшний день здоровый образ жизни не имеет четкого определения. Однако в общих чертах его можно свести к следующему: это поведенческий образ жизни направленный на повышение иммунитета, профилактику болезней, укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

В последнее время, проблема и необходимость формирования здорового образа жизни стала более актуальна. Это связано с тем, что глобальная урбанизация, плохая экология, развитие технического прогресса, который способствует меньшей активности человека, угрозы техногенного характера и множество других негативных факторов с каждым днем все больше вредят организму человека.

Органы здравоохранения и государственные структуры активно пропагандируют здоровый образ жизни, однако результатов пока достигнуто

мало. Дело в том, что для формирования ЗОЖ необходима личная мотивация каждого индивида, а также возможность его реализации как в материальном плане, так и в плане социальной оценки.

Конечно, для рационального использования путей формирования здорового образа жизни, требуется задействовать все возможные методы. Формирование ЗОЖ является не только задачей здравоохранения, как уже было сказано выше, но и задачей образования, а также семейного воспитания и личного примера, а также задачей социальной защиты.

Исходя из этого, ВОЗ рекомендует для формирования здорового образа жизни придерживаться следующих принципов в поведении:

1. Формирование привычки правильного питания, которое включает отказ от пищи,

содержащей большое количество животных жиров, отказ от чрезмерного потребления соли и сахара, воздержание от алкоголя. Это приводит, как следствие, к поддержанию нормального веса.

Правильное питание - определенные и постоянные часы приема еды. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. При некоторых заболеваниях, связанных в основном с пищеварительной системой стоит питаться пять, шесть раз в день. Дневная норма еды распределяется таким образом: легкий завтрак, равный примерно трети всей дневной нормы; плотный обед и ужин, составляющий четверть дневной нормы. Распределение продуктов по часам зависит от состава и энергетического потенциала. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. При этом блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

## 2. Формирование активной жизни, которая включает физические упражнения, пешие прогулки, пробежки на свежем воздухе, умеренное занятие спортом в соответствии с возрастными особенностями.

Делая по утрам упражнения, мы помогаем организму (головному мозгу, внутренним органам) перейти от сонного состояния к бодрствованию. Во время утренней зарядки не стоит делать упражнения, сильно. Набор упражнений, которые вы будете делать по утрам, необходимо подобрать индивидуально, а не слепо копировать чужой опыт. Обязательно включайте упражнения, которые активизируют работу внутренних органов. Проще всего это сделать с помощью самомассажа кистей рук. Потрите ладони до покраснения. Сожмите кулаки и подержите их напряженными несколько секунд. Растирайте, разминайте сначала пальцы на одной руке, а потом на другой. Общее время воздействия на кисти рук пусть у вас займёт несколько минут.

Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ).

Личная гигиена - широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.

Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода. Кожа нужно мыть туалетным мылом, лучше пользоваться мягкой водой. Кожа может быть сухой, жирной или нормальной. Каждый человек должен знать особенности своей кожи и учитывать это при уходе за ней. Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном). Температура воды не должна превышать 37-38°C. Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь

загрязните кожу. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека. Другим важным аспектом личной гигиены является уход за полостью рта. Чистить зубы нужно ежедневно утром, а полоскать рот - после каждой еды. При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу. Для своевременного обнаружения зубного кариеса, снятия зубного камня и лечения десен нужно не реже 2 раз в год посещать стоматолога.

3.Снижение уровня стрессов, поддержание психологически уравновешенного состояния, умение регулировать эмоции, направлять психологический настрой на оптимизм. Во многом, на формирование этого поведения влияет социум, а также возможность гармоничного существования в нем.

#### 4.Отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табакокурение).

Здоровье - это весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровне рассмотрения. Можно определить следующие основные направления в деятельности по формированию здорового образа жизни:

- . Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.
- . Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».
- . Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков.
- . Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.