

УДК 796

Научный руководитель: Сотникова Анна Николаевна
к.г.н., преподаватель ФСПО НАН ЧОУ ВО Академии ИМСИТ

Амелин Кирилл Александрович

студент 18-СПО-ОТЗИ-01 НАН ЧОУ ВО Академии ИМСИТ

СОБЛЮДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

В данной статье автор рассматривает здоровый образ жизни подростков в наше время. Так же учитывает проблемы вредного образа жизни и, рассказывает, как с ним бороться.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, навыки здорового образа жизни, формирование здорового образа жизни школьников.

В современном мире, где даже простая поездка на автобусе может стать причиной нервного срыва, ведение здорового образа жизни приобретает особую актуальность.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не только физические упражнения по утрам, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.

Основные принципы ведения здорового образа жизни

Одним из основных принципов ведения здорового образа жизни, несомненно, является правильный уход за своим телом

Соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе. Необходимо употреблять в пищу только мытые и чистые продукты, не злоупотреблять мясной и нездоровой пищей. Вовремя посещать таких врачей, как стоматологи и другие специалисты в области медицины. Также каждый человек должен владеть навыками первичной медицинской помощи. Не заниматься самолечением, а своевременно обращаться к врачу. Вот совсем немногие правила, которые нужно соблюдать. [7 с.48]

Принцип «движения» должен стать главным в жизни каждого человека. Выполнение физических упражнений по утрам, занятия в спортзале. Не нужно подвергать организм слишком большим физическим нагрузкам.

Наоборот физические нагрузки на организм должны определяться с учетом возрастных и физиологических особенностей. Посещение бассейна, специализированных спортивных секций, участие в различных спортивных мероприятиях, эстафетах, мероприятиях должно быть в списке обязательных дел человека, ведущего здоровый образ жизни. Родители должны с детства приучать своих детей к занятиям физкультурой и спортом.

Для школьников и студентов посещение уроков физической культуры должно стать обязательным. Без физических упражнений невозможно полноценное развитие и функционирование человеческого организма. Занятия спортом помогает избавиться от болей и усталости в мышцах после рабочего дня, получить заряд позитива и повысить тонус мышц в начале дня. Постоянное и систематическое выполнение простых физических упражнений по утрам позволит навсегда забыть о болях в суставах и усталости в течение дня. [14 с.63]

Человеку необходимо осознать пагубное влияние алкоголя, сигарет, наркотиков на свой организм. С раннего детства нужно воспитывать в себе негативное отношение к употреблению спиртных напитков, табакокурению, употреблению, как легких, так и тяжелых наркотиков.

Среди молодежи распространен сегодня стереотип о том, что так называемое «курение травки» не несет никакого вреда для здоровья. Часто любит аргументировать свою точку зрения молодежь тем, что курение конопли легализовано во многих экономически развитых странах. Но, тем не менее, важно понимать, что на сегодняшний день учеными-медиками доказано лишь пагубное влияние марихуаны на организм человека.

Среди последствий такого «безобидного занятия» импотенция, потеря памяти и другие проблемы, связанные с функционированием головного мозга. А получивший сейчас большое распространение «пивной алкоголизм» наносит внутренним органам человека непоправимый вред. Регулярное применение даже небольшого количества пива неблагоприятно влияет на почки и пищеварительную систему человека.

Есть о чем задуматься и курильщикам

Курение является самой частой причиной рака легких. Куря, человек подвергает риску не только свое здоровье, но и здоровье окружающих людей, превращая их в пассивных курильщиков. А о том, сколько денежных средств могли бы сэкономить курильщики, если бы не тратили деньги на сигареты можно даже не упоминать. Сумма эта существенна для любого человека со средним уровнем жизни. Курильщик, выкуривающий пачку сигарет в день, мог бы позволить себе месячный абонемент в бассейн. [3 с.84]

Питание должно быть умеренным, необходимо избегать переедания, употребления пищи на ходу. Питание должно соответствовать физиологическим потребностям каждого человека и подбираться индивидуально. Важно, чтобы человек был достаточно информирован о качестве и свойствах употребляемых продуктов. Нельзя употреблять в пищу просроченные, чуть-чуть испорченные продукты.

Из еды организм получает практически все необходимые ему питательные вещества, которые он использует для жизнедеятельности человека. Необходимо также следить за качеством питьевой воды. Не стоит употреблять в пищу воду «из-под крана», предназначенную для хозяйственных целей. Нормальный обмен веществ в организме – залог здоровья любого человека.

Особое внимание следует уделить закаливанию организма

Под закаливание следует понимать не только водные процедуры, но и обтирание, занятие спортом на свежем воздухе. Закаливание – это процесс тренировки организма для более стойкого переноса температурного воздействия. Человек, который занимается закаливанием, реже болеет простудными и другими заболеваниями, имеет более сильный иммунитет. Благоприятное воздействие на организм оказывают банные и массажные процедуры.

Но здоровье человека не полностью зависит от его физического состояния

Для здорового образа жизни необходимо нормальное психоэмоциональное состояние человека. Важно избегать частых стрессов, а при попадании в стрессовую ситуацию необходимо уметь контролировать себя. В этом могут помочь как физические упражнения, например, такие как йога,

так и психологические тренинги и занятия. Эмоциональное самочувствие человека должно быть нормальным, человек в спокойном состоянии должен быть уравновешенным и способным справляться с собственными эмоциями.

Важнейшим критерием ведения здорового образа жизни является также способность человека гармонично выстраивать отношения в обществе. Здоровый человек будет иметь меньше конфликтов с окружающими его людьми, и получать от общения позитивную энергию. [18 с.97]

Список литературы.

1. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997
3. Додонов Б.И. В мире эмоций: Киев, 1987
4. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье – М.: Медицина, 1991
5. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир