**Здоровый образ жизни**

****

Сухоруков Сергей Леонтьевич,

МБОУ «СШ № 16»,

г. Новый Уренгой,

учитель физической культуры высшей категории,

[serg.lan@bk.ru](mailto:serg.lan@bk.ru)

**Здоровый образ жизни**

В настоящее время термин «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) однозначно не определен. Можно посмотреть на это с разных сторон. С точки зрения философа, это здоровье духа. Социологи скажут, что это жизнь без пьянства, наркомании. Диетологи отметят правильное питание, врачи – профилактику заболеваний. Этот ряд можно продолжать бесконечно. Но общее определение примерно одинаковое – это modus vivendi (образ жизни, способ существования, лат), направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. А что подразумевать под «болезнью» и «профилактикой», решает каждый для себя сам. Мы же будем подразумевать под этим термином совокупность мер для укрепления физического здоровья. Сказать, что мы выбираем своим девизом фразу «в гармоничном теле здоровый дух», будет не совсем корректно. Это важная, но не единственная сторона нашего существования.

Впрочем, эта пословица не зря дожила до нашего времени без изменения. Если человек здоров, он более здраво мыслит, он чаще радуется происходящему вокруг, у него все получается. Быть здоровым, значит, иметь сказочное богатство, которое может иметь практически любой человек, если постараться. Но стараться надо ежедневно.

Пропаганда здорового образа жизни в настоящее время необходима, изменились нагрузки на организм, мы стали меньше двигаться. Но наши кулинарные предпочтения остались без изменений. Люди стремительно начали полнеть, а значит, болеть и быстрее терять способность к полноценному выполнению своей социальной роли.

Ч его мы чаще всего желаем родным и близким, поздравляя их с праздниками? Здоровья! О чем молимся в храмах? О здоровье родных! А что мы делаем, чтобы быть здоровыми? Да почти ничего.  
За здоровье отвечает иммунная система. Про здорового человека говорят, что у него хороший иммунитет. Иммунитет – это способность защиты от инфекций и других вредных воздействий. Поддерживать иммунную систему надо ежедневно. А для этого надо вести здоровый образ жизни!  
Рассмотрим основные аспекты здорового образа жизни, пытаясь ответить на вопрос: как быть здоровым.

Питание очень важно для здорового образа жизни человека. Без пищи он не сможет жить. Недостаток пищи приводит к необратимым изменениям в здоровье. Даже в наше, в общем-то, сытое время, встречаются болезни, связанные с отсутствием пищи. Самая «популярная» среди них – анорексия. Страшнее всего, что доводит до этой болезни человек себя сам. Но здоровое питание вовсе не значит сверх достаточное. Избыток калорий нам тоже ни к чему. Первое правило нашего организма: лучше не доесть, чем переесть! Известно, что здоровый человек при правильном питании вряд ли съест больше, чем ему необходимо. Но некоторые заболевания могут вызвать повышения аппетита. Особенно опасен в этом отношении сахарный диабет второго типа. При этом заболевании поджелудочная железа исправно вырабатывает инсулин (иногда даже в большем количестве), но организм его не распознает и "требует" глюкозу. Человек начинает принимать больше пищи и сладостей, таким образом набирая все больше лишних килограммов, уровень сахара в крови повышается, но больной хочет есть все больше. Может случиться, что не испытывая нужды в выработке инсулина из-за достаточного поступления сахара, организм перестает вырабатывать инсулин, в таком случае диабет 2 типа переходит в более опасный для здоровья инсулинозависимый диабет. Правильное здоровое питание помогает избежать многих возрастных заболеваний и рекомендовано для сохранения здоровья.

Человек с древних времен постоянно имел физические нагрузки. Чтобы раздобыть пищу, надо было очень много работать. Древние люди не имели избыточного веса. Сейчас нагрузки сведены к минимуму. На работе мы сидим за столом, передвигаемся на автомобилях, на отдыхе греемся на солнышке. Это не правильно и не полезно для здоровья. Ведь генетически мы не изменились. Все исследования показывают, что люди, занимающиеся [спортом](http://www.healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh), болеют реже.

Только не до фанатизма! Вы можете себе представить человека в эпоху палеолита, непрерывно бегающего за мамонтом? Те же исследования говорят о том, что среди профессиональных спортсменов здоровых практически нет. Здоровый образ жизни предусматривает умеренность физических нагрузок. Ученые выяснили, что оптимальным будет 150 минут упражнений в неделю.

Что надо выбрать, чтобы чувствовать себя бодрым и не болеть? Здесь каждый должен решать сам. Лучше сменить несколько различных спортивных залов, чем не получать от занятий удовольствия.  
Наиболее благоприятно плавание, водная аэробика. Физические упражнения в воде наиболее щадящие. Для женщин рекомендуются все виды танцев. При занятиях танцами работают все мышцы. Да и это просто красиво. Для мужчин – групповые виды спорта, футбол, волейбол. Если Вы качаетесь, то не до фанатизма.

Если Вы категорически против спортивных залов, то займитесь хотя бы зарядкой, выбрав наиболее подходящий для себя комплекс.  
Часто пропагандируют утреннюю зарядку. Но если Вы ее делаете через силу, устаете после нее, то какая польза от таких упражнений? Помните, что при правильно подобранном комплексе упражнений Вы будете чувствовать легкую физическую усталость и огромное моральное удовлетворение.

Организму человека необходимы витамины. Конечно, самое лучшее – получать все из пищи. Врачи советуют отказаться от бездумного приема витаминов. Последние исследования показывают, что люди, регулярно принимающие витамины, живут меньше. Получая витамины из пищи, Вы сохраните здоровье. Но если это невозможно, придется восполнять дефицит, принимая витаминные комплексы по совету врача.

Здоровый образ жизни предусматривает использование воздушных ванн и водных процедур, [прогулок на свежем воздухе](http://www.healthy-info.ru/stati/svezhij-vozdux), любовь к этим процедурам даже не надо прививать. Редко встретишь здорового ребенка, который не любит гулять на улице (заметьте, в любую погоду!) или купаться. Надо просто эту любовь поддерживать. И если с маленькими детьми родители все-таки гуляют, то со старшими вроде как уже лень. Раньше детей можно было спокойно отпустить погулять. Во дворах на лавочках собирались взрослые, которые присматривали за детьми. К сожалению, все это утрачено. Возьмите за правило совместные вечерние прогулки. Это пойдет на пользу всей семье, послужит основой здорового образа жизни.

Вода – источник жизни на Земле. Человеческое тело на 80% состоит из воды. И если без пищи человек может выдержать месяц, без воды – несколько дней. Необходимо выпивать не менее 2 литров воды в день, вода выводит из организма токсины и другие вредные вещества.

К сожалению, чистая вода практически не доступна большинству людей. Чтобы уменьшить количество вредных веществ в воде, используйте фильтры или хотя бы вымороженную воду. Что значит "вымороженная вода" и чем она полезна? Разные вещества имеют различную температуру замерзания и при замораживании образуется чистый лед и лед с примесями (он на вид более грязный). На самом деле, слоев три. Поэтому иногда в способах приготовления талой воды содержатся разные рекомендации, некоторые источник советуют слить первую порцию воды, другие - последнюю. Разберемся в этом вопросе. Первой замерзает при +3,80С тяжелая вода, содержащая не водород, а дейтерий. Ее немного, но слить ее надо обязательно. Чтобы понять вредность этой воды, просто скажем, что она образуется при охлаждении ядерных реакторов и отстаивается в специальных "озерах" тридцать лет или обрабатывается специальным образом. Вторая вода чистая, она замерзает при 00С. Именно эту воду надо слить и потом употреблять. А снизу обычно находится комок мутного льда, это и есть лед с загрязнениями. Значит, вынув емкость с замороженной водой из холодильника, мы сливаем чуть растаявшую мутную воду - ее не пьем, это вредные примеси. Следующую порцию сливаем в посуду, не дожидаясь, когда растает последний, эту воду пьем. Последнюю порцию, кусочек льда, можно не выкидывать, а использовать для обеззараживания ран.

Здоровый образ жизни и смех неотделимы друг от друга. Вы замечали, что дети много и часто смеются? Больные дети это делают гораздо реже. Люди с положительным эмоциональным настроем счастливы, реже болеют и способны работать творчески. Счастливые люди успешны в карьере и больше удовлетворены жизнью. Учеными доказано, что смех полезен для здоровья. Смеяться лучше с друзьями. Чем больше у вас друзей, тем выше продолжительность жизни.

Следите за своими эмоциями. Во-первых, не нервничайте. Мы все ссылаемся на постоянные стрессовые ситуации, на ускоренный темп нашего существования. Вроде бы нельзя уйти от стрессов. Уйти – нельзя. Но их можно пропустить через себя, быть вне их. Помогает в этом медитация. Многие считают, что медитация вроде как не из нашей культуры. Ничего подобного! Медитация – способ сосредоточения, помогающий успокоить нервную систему, сохранить психическое здоровье и организовать свой ум. Молитвенное сосредоточение – тоже медитация. Спокойствие разума – вот основа. Спокойствие духа также основа здорового образа жизни

Здоровый образ жизни предполагает 7-8 часовой сон. Это обычная рекомендация. Но сон – это слишком индивидуально и мало изучено. Известно, что некоторым достаточно и четырех часов, чтобы чувствовать себя бодрым, а некоторые спят все десять. Причем это никак не выражается в каких-то особых способностях и талантах. Главное, чтобы проснувшись, Вы радовались новому дню. Организму также необходимо чередование работы и отдыха. Отдых - это не просто удовольствие, это необходимость.