

**Основные компоненты**

**здорового образа жизни**

Здоровье и психоэмоциональные факторы риска.

**Стресс –**это реакция человека на любые события и изменения; это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Проблемы со здоровьем создает чрезмерный стресс (дистресс). Стресс – естественное сопровождение человеческой жизни.

**Стрессоры**– факторы, вызывающие стрессовую реакцию Условно их можно разделить на зависящие от нас (управляемые) и неподвластные нам (неуправляемые), а также на факторы, не являющиеся стрессорами по своей сути, но вызывающие стрессовую реакцию в результате нашей интерпретации этого фактора как стрессора.

          Стресс воздействует на организм человека за счет двух основных механизмов:

* Прямого нейроэндокринного влияния;
* Опосредованного воздействия на поведенческие факторы риска.

          В период острого и хронического стресса часто наблюдают склонность к перееданию, гиподинамии, злоупотреблению алкоголем и увеличению интенсивности курения. В ситуации хронического стресса происходит закрепление этих вредных привычек на постоянной основе.

          Специальные исследования показывают, что положительные жизненные ситуации могут вызвать такой же или даже больший стресс, как и отрицательные, - очень важно, как человек их для себя оценивает и как он на них реагирует. Важно правильно поставить проблему: не избавление от стресса, а обучение адекватному преодолению стресса, управлению стрессовой реакцией.

Чтобы предотвратить накопление «стрессового фермента», предлагается программа, состоящая из 4 шагов.

1. **Витамины.** При стрессах быстро расходуется запас витаминов группы «В». Эти витамины должны поступать в организм в комплексе с минеральными веществами.
2. **Упражнения.**Нужно ежедневно делать небольшую зарядку (минут 15). Полезно ходить пешком, кататься на велосипеде, очень полезны прогулки на природе с любимыми животными. Хорошо заняться спортом.

**Основные компоненты**

**здорового образа жизни**

**Закаливание** - одно из средств укрепления здоровья. Оно совершенствует терморегуляцию, тонизирует мышцы, повышает выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует функцию кроветворных органов. Чтобы получить желаемый эффект, надо строго соблюдать 3 основных принципа организации закаливания: постепенность, систематичность и разнообразие средств закаливания с учетом возраста и состояния здоровья.

          Закаливание нельзя проводить от случая к случаю. Оно должно осуществляться ежедневно, т.е. систематически, иначе придется каждый раз все начинать сначала. Длительный перерыв в закаливании ведет к угасанию вырабатываемых условных рефлексов.

          Закаливающего эффекта можно достигнуть проведением самых разнообразных закаливающих мероприятий. Начинать закаливание целесообразно с воздушных ванн, как наиболее доступного, простого, но очень эффективного закаливающего средства. При этом воздействие тем сильнее, чем больше разница между температурой тела и воздуха.

          Эффективны также и водные процедуры: обтирание, обливание, душ, купание в закрытых и открытых водоемах. Закаливание водой желательно начинать с обтирания тела или обливания стоп. Начальная температура воды должна быть такой же, как температура тела. Каждые 2-3 дня температуру воды необходимо снижать на 1-2 градуса. Хорошо принимать контрастный душ, т.е. с быстрой сменой воды – от горячей к холодной и наоборот.

          Солнечные лучи оказывают на организм самое сильное воздействие по сравнению с другими природными факторами. Правильное их использование благоприятно влияет на общее состояние и физическое развитие, способствует сопротивляемости организма не только воздействиям окружающей среды, но и различным инфекциям. Закаливание солнечными лучами требует большой осторожности. Принимать солнечные ванны следует: утром с 9 до 12 часов и после обеда с 17 до 19 часов.

1. **Релаксация.** Для гармоничной жизни необходима физическая и психическая релаксация. Попробуйте самые простые способы: послушать расслабляющую музыку, посмотреть на небо и пофантазировать о том, на что похожи облака, принять теплую ванну.
2. **Семья и друзья.**
3. Важна поддержка доброжелательно настроенных людей – родственников, друзей. Расширяйте круг своего общения, знакомьтесь с новыми людьми, общайтесь с теми, кто Вам приятен.

 Чтобы избежать стресса или смягчить его проявление, рекомендуется выработать не противоречивые жизненные цели, эффективно планировать свое время и всегда находить его для себя.  Первая помощь при стрессе: сделайте очень глубокий вдох. Задержите дыхание. С силой выдохните со звуком «Ха!»

**Курение и здоровье.**

**Эти два понятия - несовместимы абсолютно!**Табачный дым – это целая «химическая лаборатория». В виде взвешенных частиц табачный дым содержит токсичные (окись углерода, ацетальдегид, окись азота, цианистый водород, аммиак, акролеин и др. вещества) и канцерогенные вещества (формальдегид, 2-нитропропан, гидразин, уретан, бензол, хлористый винил). Основным опухолеобразующим действием на организм обладают вещества, содержащиеся в твердой фазе табачного дыма – «смолы», вызывающие развитие доброкачественных и злокачественных новообразований. Никотин относят к тромбообразующим факторам, вызывающим повреждение эндотелиальных клеток крупных и мелких сосудов. Он способствует развитию атеросклероза, усугубляя повышение холестерина в крови. Все это приводит к поражению сосудов сердца, головного мозга, периферических артерий, аорты и в конечном счете к развитии. Ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, нарушениям мозгового кровообращения (инсульт).



**Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:**

* Определите, что Ваш стиль - здоровый образ жизни и четко его придерживайтесь;
* Берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;
* При существенных недомоганиях начинайте периодически проходить медосмотры;
* Будьте умеренны во всем – не полнейте, чтобы не затруднять работу всего организма;
* Будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;
* Не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
* Выберете такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит не только материальное, но и моральное удовлетворение;
* Занимайтесь физическим трудом, стараясь больше времени проводить на свежем воздухе;
* Отдыхайте активно, отсутствие движений приводит к возникновению ряда заболеваний;
* Спите 7,5 часов в день, сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
* Не курите, не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного и наркотического дурмана;
* Уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразней;
* Не поддавайтесь унынию и не разрешайте себе падать духом.

**Будьте здоровы!**

***Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия (ВОЗ).***

Чтобы сберечь его,  человеку необходимо:

* правильное питание;
* искоренение пагубных привычек и

пристрастий;

* достаточная двигательная активность;
* оптимальный режим труда и отдыха;
* личная гигиена, закаливание;
* позитивное восприятие жизни.

    Здоровый образ жизни позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и духовное здоровье.

Основные компоненты здорового образа жизни

Одним из основных или ведущих компонентов здорового образа жизни являются:

1. Здоровое питание как метод профилактики заболеваний и факторов риска.
2. Питание здорового человека должно быть:

* Энергетически сбалансированным;
* Полноценным по содержанию пищевых веществ (белки, углеводы, жиры, микроэлементы, витамины);

1. Дробным и регулярным (последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2-3 часа до сна);
2. С оптимальной кулинарной обработкой;
3. С максимальным ограничением употребления алкоголя.









**Пройдите тест, чтобы определить насколько вы ведёте здоровый образ жизни**

1. Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
2. Стараетесь ли вы регулярно употреблять волокнистую пищу, хлеб из отрубей или густого помола? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
3. Любите ли вы свою работу? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
4. Ограничиваете ли вы употребление животных жиров? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
5. Ограничиваете ли вы употребление сахара? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
6. Занимаетесь ли вы чем-нибудь помимо работы (хобби)? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
7. Есть ли у вас человек, которого вы любите? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
8. Часто ли вам бывает скучно? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
9. Занимаетесь ли вы видами спорта, опасными для здоровья? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
10. Вы курите? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
11. Вы употребляете алкоголь? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
12. Ваш вес в норме? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
13. Часто ли вы волнуетесь или беспокоитесь по пустякам? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
14. Делаете ли вы каждое утро зарядку? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
15. Употребляете ли вы снотворное перед сном? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
16. Часто ли вам приходится покупать лекарства? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
17. Часто ли вы проверяете артериальное давление? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
18. Можете ли вы быстро расслабляться? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

#### Если вы набрали 17-18 баллов – вы ведете здоровый образ жизни Если сумма меньше, вам есть над чем работать.

# Профилактика в здоровом образе жизни

Специалисты утверждают, что в жизнь любого человека нужно

включать комплекс процедур, то есть программу для профилактики

здорового образа жизни, которая поможет продлить жизнь. Но, к сожалению, при детально рассмотрении процедур, окажется, что не у каждого человека будет достаточно времени для их выполнения, поэтому важно выделить основные моменты и придерживаться их, чтобы оставаться здоровыми.

### Советы разделены на четыре блока, которые следует выполнять с различной периодичностью

**Каждый день** нужно завтракать, не пропускать данный приём пищи не в коем случае, даже если покажется, что чувство голода отсутствует. По статистике женщины, начинающие утро с плотного завтрака, реже жалуются на избыточный вес, а их настроение всегда лучше, даже в предменструальный период. Помимо этого, при помощи завтрака можно получить нужную дозу кальция, элемента, который помогает сохранять крепкие ногти и зубы.

 Также следует всегда защищать кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей в любое время года, потому что из-за воздействия солнца распадается коллаген, который влияет на эластичность, и молодость кожного покрова. Ещё один простой совет - чистите зубы два раза в день, а в течение дня пользуйтесь специальным ополаскивателем для рта, который удалит оставшиеся частички пищи с зубов и освежит дыхание. Нельзя забывать и о витаминах, старайтесь принимать поливитаминные комплексы. Сну следует уделять достаточное количество времени.

**Каждую неделю** нужно заниматься спортом, не важно каким, важно, чтобы человек хоть немного заставлял себя двигаться. Употребляйте в пищу рыбу, она насыщает организм необходимыми жирами и омега кислотами, который защищают сердце. Также следует включить в меню льняное масло, водоросли и орехи.

**Каждый месяц** человек должен контролировать свой вес. Вес является главным показателем состояния здоровья. Женщины почти всегда чувствуют норму, после превышения, которой изменяется их самоощущение. Лучше завести календарь и фиксировать в нём менструальный цикл.

**Каждый год** обязательно посещайте зубного врача, так как он способен даже малейшие проблемы типа кариеса, дать совет, а также вылечить более серьезные заболевания, к примеру, рак полости рта или поражение костной ткани. Проводить профилактику болезней гораздо проще и дешевле, чем впоследствии лечить ей.

 Кожа также является органом, который очень важен для здоровья, поэтому на ее состоянии, сказываются проблемы с внутренними органами.

 Ежегодный поход к дерматологу никогда не станет лишним.





**Основные компоненты здорового образа жизни**

**Влияние физической активности на здоровье**.

  При регулярных физических нагрузках повышаются

адаптационные возможности организма, укрепляется

выносливость организма, гибкость и мышечная сила.

          Дефицит двигательной активности приводит к неблагоприятным изменениям в организме, является одной из причин возникновения ряда неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, гипертоническая болезнь. Они являются фактором риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, онкологических и других заболеваний. Физическими упражнениями можно заниматься в любое время. Кроме упражнений и спорта полезны работа на садовом участке, в огороде, танцы, прогулки в парке и лесу, занятия плаванием, езда на велосипеде и даже уборка в доме. Для взрослых всего лишь 30 минут в день умеренной физической активности уже достаточно для сохранения, укрепления и восстановления здоровья. Самые распространенные аэробные упражнения – ходьба, дозированный бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, ритмическая гимнастика, гребля. Можно менять вид упражнений по сезону и настроению. Главное, чтобы интенсивность и длительность упражнений обеспечивали адекватный аэробный режим (30-40 минут 3-4 раза в неделю).

          У лиц, ведущих активный образ жизни, риск развития артериальной гипертонии на 35-50% ниже по сравнению с физически неактивными людьми. Под влиянием физической активности наблюдают улучшение липидного спектра крови: снижается уровень холестерина (если он повышен), триглицеридов, а это в свою очередь уменьшает риск ИБС, инфарктов, инсультов.

          Физическая активность один из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на качество жизни. Именно поэтому систематические занятия физической культурой приобретают первостепенное значение.

          Занятия физкультурой и спортом необходимо сочетать с проведением закаливающих мероприятий, являющихся следующим компонентом здоровья.

**Основные компоненты здорового образа жизни**

          Одним из основных или ведущих компонентов здорового образа жизни являются:

1) Здоровое питание как метод профилактики заболеваний и факторов риска.

          Питание здорового человека должно быть:

  Энергетически сбалансированным;

  Полноценным по содержанию пищевых веществ

(белки, углеводы, жиры, микроэлементы, витамины);

 Дробным и регулярным (последний прием пищи

должен быть не позднее чем за ***2-3*** часа до сна);

  С оптимальной кулинарной обработкой;

  С максимальным ограничением употребления алкоголя.

    Важный фактор контроля массы тела – соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Энергетическая суточная потребность человека зависит от возраста (с каждым десятилетием после **30** лет уменьшается на **7-10%**), от пола (у женщин меньше на **7-10%**), от профессии и интенсивности труда. Для мужчин **40-60** лет, работа которых не связана с затратой физического труда, живущих в городе, равняется в среднем **2000-2400** ккал/сутки, для женщин – **1600-2000** ккал/сутки.

    Рацион питания людей должен быть богат сложными углеводами и белками, преимущественно растительного происхождения. Здоровое питание должно быть **разнообразным**. Разнообразие питания определяется количеством и качеством принимаемой пищи, а также характером ее кулинарной обработки. Разнообразие рациона предполагает присутствие различных пищевых веществ, которые могут дополнять друг друга и способствовать лучшему усвоению пищевых ингредиентов.

   Должна соблюдаться умеренность в еде. Рациональным является золотая середина – не должно быть избытка или недостатка. Избыточное питание приводит к избыточной массе тела (ожирению). Недостаточное и неполноценное питание приводит к снижению массы тела. И то, и другое может способствовать развитию различных заболеваний.

    Большое значение имеет регулярность приема пищи. В идеале человек должен принимать пищу тогда, когда этого хочет его организм. Реально преобладает **3**-х разовое питание (завтрак, обед и ужин) и к нему еще несколько «перекусов». В качестве «перекусов» рекомендуются: стакан сока или фрукты. На ночь – стакан любого кисломолочного продукта (кефир, ряженка, йогурт и др.).

    Важным является правильное распределение пищи в течение дня. Все органы и системы организма человека работают в определенном биологическом ритме. Поэтому, в первую половину дня должно быть израсходовано максимальное количество пищевого рациона (до **70 %**). Остальные **30 %**энергетической ценности рациона должны приходиться на полдник, ужин и перекус перед сном.. Лучше всего покупать натуральные продукты и готовить пищу самостоятельно, заправляя натуральными приправами.



