Здоровый образ жизни

1. Здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья. В последнее время даже появилась новая профессия -- инструктор по здоровому образу жизни.

Сенека писал: “Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться".

2. Какая наука занимается индивидуальным здоровьем?
"Валеология -- учение о здоровье и здоровом образе жизни". Э.Н.Вайнер (учебник "Валеология", 2001). В нём очень чётко указано, что валеология самостоятельная наука, её предмет и объект изучения, цели, задачи и т.д. Автор прогнозирует, что с появлением и развитием валеологии изменятся представления о здоровье и болезни. (Это заслуга медицинской валеологии).

3. Какова роль физической активности в поддержании здоровья?
Некоторые учёные говорят, что физическая нагрузка современного нетренированного человека снизилась в 100 раз по сравнению с прошлыми веками.

"В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закреплённые в процессе тяжёлого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний". кандидат пед.наук З.П.Черных "Физическая культура как средство профилактики заболеваний"

4. Как можно укрепить здоровье? Сочетанием физических нагрузок и закаливания. Это щит от многих болезней. В России закаливание издавна было массовым. Закаливание помогает избежать многих болезней. Однако в наши дни большинство людей не закаляются сами и не закаляют своих детей. Происходит слабая адаптация к меняющимся температурным условиям, что приводит к более частым простудным заболеваниям и ослаблению здоровья. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование. Даже в пословицах говорится: "Если хочешь быть здоров -- закаляйся". "Закалишься — от болезни отстранишься" и другие.

5. Часть здорового образа жизни -- здоровое питание. Доказано, что природные витамины должны поступать ежедневно. Приём витаминов, содержащихся в овощах и фруктах достаточен, не обязательно дополнительно употреблять БАДы. Постоянное преобладание в рационе мяса не может быть названо здоровым питанием. Оно способствует изменению кислотно-щелочного баланса мочи в кислую сторону, способствуя развитию подагры, хондроза и других заболеваний. Так как мясо продукт с самой сильной кислотностью, его употребление должно быть ограничено. Существует и вегетарианство, когда мясо не употребляется в пищу.

6. В здоровом образе жизни важен режим дня. Важно с утра делать зарядку, соблюдать режим труда и отдыха, бодрствования и сна. При соблюдении этих режимов происходит физиологическое переключение симпатической и парасимпатической нервной системы, вероятность перегрузок уменьшается. Режим дня помогает также более рационально использовать время, грамотно чередовать умственную и физическую активность.
Авиценна писал: «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уж режим пищи и режим сна. Умеренно и своевременно занимающийся (физическими упражнениями) не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней…»