

Що входить до здорового способу життя?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище.

Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати.

(Авіцена)

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Основою здорового способу життя, ефективної первинної і вторинної профілактики різних захворювань є особиста гігієна – комплекс заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті й діяльності людини.

У сферу особистої гігієни входять: гігієна тіла і ротової порожнини, гігієна фізичного виховання та загартовування, запобігання шкідливим звичкам, гігієна

статевого життя, гігієна одягу та взуття, гігієна відпочинку і сну, гігієна індивідуального харчування, гігієна розумової праці, психогігієна тощо.

«Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя» (Демокріт).

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

раціональне харчування;



загартування організму;

особиста гігієна;

відсутність шкідливих звичок;

ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ;

інтелектуальний розвиток;

моральний і духовний розвиток;

формування розвиток вольових якостей.

Регулярна фізична активність є обов'язковою та незамінною складовою здорового способу життя у будь-якому віці. Вона не лише покращує самопочуття, але і приносить істотну користь для здоров'я.

Щоденні різноманітні фізичні вправи забезпечують:

- зменшення ризику небезпечних захворювань, включаючи патологію серця, інсульт, діабет та рак;
- зменшення ризику смертності від усіх причин;
- покращення функціонального стану кісток та суглобів;
- поліпшення самооцінки та якості життя;
- хороший апетит та можливість споживання більшої кількості здорової їжі для компенсації енергетичних витрат та задоволення потреб організму в необхідних харчових речовинах.

Різнманітна рухова активність має бути включена до щоденного графіку та займати суттєву частину вільного часу.

Поради щодо тривалості та інтенсивності фізичної активності:

- мінімальна тривалість помірної та середньої за інтенсивністю фізичної активності повинна становити 30 хвилин на день або 150 хвилин на тиждень;
- якщо вам більше підходять високо-інтенсивні фізичні вправи, то їх тривалість повинна складати щонайменше 15 хвилин на день або 75 хвилин на тиждень;
- тривалість сидіння або знаходження у горизонтальному положенні не повинна перевищувати 4,5 годин на день (не враховуючи нічний сон);
- споживання значної кількості їжі з високою енергетичною цінністю, наявність надмірної ваги потребує збільшення тривалості та інтенсивності фізичної активності – до 300 хвилин на тиждень для помірної і середньої інтенсивності та до 150 хвилин на тиждень для високої інтенсивності;

понад 60 хвилин щоденної фізичної активності необхідно для попередження повторного набору ваги у людей, які мали її у минулому.