

С 1 по 7 апреля в ХМАО- Югре стартует неделя продвижения здорового образа жизни

ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором организм в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; это отсутствие недуга, болезни.

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Само понятие «**здоровье**» по-английски звучит как **Health** от **Whole** – **целый, целостный**, что уже предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**

Составляющие здоровья



Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования.

Психологическая составляющая – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.



Социальная составляющая – это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Два метода сохранения здоровья

1. Оберегающий метод.

Для примера возьмем известного миллионера Рокфеллера, который отказался от встреч с людьми и уединился в своей загородной резиденции. С компаньонами и друзьями общался исключительно по телефону, пил тщательно обеззараженную воду и ел очищенные от микробов продукты. Другим представителем этого пути можно назвать Майкла Джексона, который тоже по мере сил пытался отгородиться от людей, чтобы сберечь свое здоровье. По улице он часто ходил в марлевой повязке на лице. Во всем пытался соблюдать строжайшую гигиену и диету.

2. Тренирующий метод

Здоровое питание



Выработайте для себя подходящий режим питания, который будет включать минимум 3-4 приема пищи, примерно в одно и то же время. Старайтесь не есть позже, чем за 2 часа до сна. Рацион должен быть разнообразным и

сбалансированным. Следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив своё внимание на фрукты, овощи и злаки.

Режим дня

Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

Полноценный сон



Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи – это наиболее благоприятное время для сна. Лучше выбрать не слишком жесткую, но и не слишком мягкую постель, а комнату стоит заранее проветрить.

Физическая нагрузка

Делайте зарядку по утрам. Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Выберите тот вид спорта, который вам понравится и будет доставлять удовольствие. Самый простой вариант – утренние пробежки. Они не требуют специальной подготовки и подойдут людям любого возраста.

Закаливание организма

Закаливаться можно снегом, солнцем, воздухом и водой. Закаливание делает организм более выносливым и способствует омоложению. Главный принцип закаливания – постоянство. Время процедуры нужно увеличивать постепенно, что бы организм успевал адаптироваться и перестроиться.

Отказ от зависимостей

Стандартный набор зависимостей знает каждый- курение, алкоголь, наркотики. На деле у каждого человека свой набор. У кого-то это курение, переедание и многочасовое сидение за компьютером. Посмотрите на свой образ жизни со стороны и поймите, от каких зависимостей нужно избавиться в вашем случае.

Интеллектуальное развитие



Человеку важно поддерживать не только свои физические но и умственные способности. Тренировать мозг можно при помощи головоломок, чтения, логических игр. Вариантов множество, и каждый может выбрать то, что ему ближе.

Личная гигиена

Как говорится, чистота – залог здоровья, поэтому старайтесь ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может явиться поводом развития многих опасных инфекционных заболеваний.

Устойчивость к стрессу

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Сильные негативные эмоции очень часто приводят к развитию психосоматических заболеваний. Справиться со стрессом помогут, например, занятия любимым делом или спорт. Старайтесь контролировать эмоции и относитесь к любой ситуации проще.

Следуя этим простым методикам, которые вам более интересны, Вы укрепите здоровье и улучшите свое самочувствие.