

## Здоровый образ жизни.

Рубцова Г.Н.- врач педиатр Центра здоровья

Весна. Снимаем шубы. Смотрим в зеркало. Ужас! Лицо бледное, губы желтые, жировые складки на талии, животе. Результат - в летнюю одежду не влезает.

В чем же причина? На улице бываем два раза в день: по дороге в школу и обратно. В свободное время сидим дома перед телевизором или компьютером. В одной руке бутерброд с колбасой или гамбургер, в другой чашка кофе или, в худшем случае, сигарета. Пренебрегая здоровым образом жизни, человек превращается в ожиревших, мало подвижных существ, с набором хронических заболеваний и с вредными привычками.

Наше здоровье на 10 % зависит от генетики ( то что передали нам папа с мамой), на 20 % от экологической обстановки окружающей нас среды, на 60 % от нашего образа жизни, и на 10 % от уровня здравоохранения.

Что включает в себя здоровый образ жизни:

- режим дня
- правильное рациональное питание
- личная гигиена
- двигательная активность
- отказ от вредных привычек

**Режим дня** включает в себя сон и бодрствование. Сон восстанавливает силы. Спать нужно укладываться в одно и то же время и, обязательно, сегодня, а не после 12 часов ночи. Необходимо проветривать помещение перед сном и есть- не позднее чем за 1,5-2 часа до сна; полезно перед сном позаниматься дыхательными упражнениями.

Время бодрствования отдано труду и отдыху. Организованный труд, учеба приносят удовольствие, но необходимо чередовать его с отдыхом, со сменой физического и умственного труда.

**Питание** - физическая потребность организма, основа жизни здоровья и работоспособности человека.

Чтобы избежать ожирения, проблем с сердечно-сосудистой системой, с пищеварительной системой, помнить следующие правила:

- 1) необходимо соблюдать четкий режим питания. Питание должно быть дробным 4-5 раз в сутки, принимать пищу необходимо в одно и тоже время, равномерно распределять калорийность: завтрак - 25 % дневного рациона, второй завтрак — 15 %, обед - 35 %, ужин — 15 %.
- 2) необходимо соблюдать калорийность рациона энергетическим затратам организма: физический труд требует больше калорий.
- 3) обеспечение сбалансированного рациона, соответствующего физическим потребностям организма: ежедневное употребление овощей, фруктов, ягод, молочных и кисломолочных продуктов, уменьшение количества сахара, кондитерских изделий, ограничение продуктов животного происхождения: колбас, копченостей, сала, мяса уток и гусей.

Питание должно быть разнообразным. Не злоупотребляйте поваренной солью. Пища должна быть приготовлена на пару, отварная, фрукты и овощи лучше употреблять свежие и выращенные в местности проживания. Не забывайте о том, что пища должна быть без суеты и спешки; хорошо пережеванная пища легче переваривается и усваивается организмом.

### **Личная гигиена.**

Прописные истины, знакомые каждому с детства: чистить зубы 2 раза в день, принимать душ ежедневно, посещать сауну, русскую баню. Забота о чистоте тела - гарант от инфекционных и гнойничковых заболеваний. Уход за зубами — профилактика кариеса.

**Двигательная активность** — профилактика гиподинамии, которая является причиной сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, остеопороз и многих других заболеваний физические тренировки укрепляют и развивают скелетную мускулатуру, благоприятно влияют на нервную систему, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют укреплению иммунитета.

Необходима ежедневная утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, танцами, плаванием, занятия физкультурой в группах здоровья.

Не забывайте о том, что **вредные привычки** подтачивают здоровье, ведут к раннему старению.

**Курение** — снижает работоспособность, угнетает умственную деятельность, сокращает продолжительность жизни человека, увеличивает заболеваемость раком, туберкулезом. У подростков ослабевает внимание, ухудшается память, снижается успеваемость.

**Алкоголь**, в том числе и пивной, способствует замедлению роста, снижению памяти; нарушается отеки, желтеет кожа, снижает продолжительность жизни. Огромный вред организму приносит употребление наркотиков.

**Наркотики** вызывают зависимость. Если прекратить прием наркотиков, то наступает «ломка». В погоне за «дозой» наркоман идет на грабежи, убийства. При внутривенном введении люди заражаются гепатитом, СПИДом. Длительности жизни наркоманов резко сокращается.

Следуя правилам здорового образа жизни круглогодично, вы сможете поражать окружающих своим внешним видом, своим умом и молодостью.