***«Здоровый образ жизни»***

***Тренер-преподаватель Кокарева О.И.***

Здоровый образ жизни  является улучшением своего здоровья и в целях профилактики заболеваний и повышения качества жизни. С помощью здорового образа жизни человек увеличивает продолжительность своей жизни и полноценно выполняет свои социальные функции.Здоровый образ жизни приобретает новшества особенно в последнее время, поскольку в период развития технологий на человеческий организм действуют разного рода нагрузки, связанные с усложнением структуры общества, повышением техногенных, экологических, психологических, политических и военных воздействий, которые провоцируют неблагоприятные сдвиги здоровье людей. Здоровый образ жизни представляет собой рациональную организацию труда, семьи, быта, досуга и общественной деятельности.Существуют несколько базовых составляющих здорового образа жизни, они являются физиологическими механизмами адаптации индивидуума к воздействиям окружающей среды и изменению душевного состояния организма.

**Основными вспомогательными компонентами здорового образа жизни являются:**

-Рациональное питание.

-Каждодневные физические нагрузки.

-Личная гигиена.

-Закаливание организма.

-Отказ от вредных привычек.

Сейчас мы с вами рассмотрим первый компонент-это рациональное питание, оно является одним из самых важных критериев здоровья. Питание играет одну из самых главных ролей в жизнедеятельности человека. Если начать питаться неправильно, то приведёт к развитию патологических процессов в человеческом организме. Пищевой рацион должен быть сбалансированных по количеству белков, жиров и углеводов итакже продукты, употребляемые в пищу, должны быть разнообразными: в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения.Однако, при организации и рационального питания, следует знать, что в каждой группе продуктов имеются такие, которые лучше ограничить или вообще убрать из рациона. Например, в копчёной пище содержатся нитриты, которые обладают канцерогенным действием; животные жиры в большом количестве опасны для организма тем, что могут привести к значительной прибавке массы тела и к отложению их на стенках сосуда в виде холестериновых бляшек, вызывая [**атеросклероз**](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.medpunkt.ru%2Fateroskleroz.html) сосудов и посредством этого, заболевания сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек;очень сильно солёная еда также опасна для организма тем, что соль задерживает в организме жидкость, что особенно вредно для лиц с заболеваниями сердца и сосудов; хлебобулочные изделия и сахар в больших количествах приводят к прибавке массы тела, поскольку содержат легкоусвояемые углеводы, которые в избытке легко трансформируются в жиры и откладываются в подкожной клетчатке. И также следует помнить о типе приготовления тех или иных продуктов.Кроме того, следует помнить о способе приготовления пищи. Для здорового образа жизни рекомендуется употреблять меньше жареной и острой пищи, так как при этих манипуляциях все полезные вещества разрушаются. Очень полезно есть еду приготовленную пару. Следует учитывать калорийность пищевых продуктов и формировать свой рацион так, чтобы количество калорий соответствовало энергетическим затратам организма.Не следует есть огромными порциями. Нужно есть не большими порциями и желательно и не нарушать режим. Такой режим питания оптимально поддерживает хорошее самочувствие в течение дня и держит массу тела в норме. Дальше рассмотрим, что относится к физическим нагрузкам. Для особо активных людей рекомендуются так называемые аэробные нагрузки – тренировки на определённой достаточно высокой частоте пульса. К ним относятся: бег, спортивная ходьба, плавание, танцы. Достаточно заниматься такими упражнениями 3 раза в неделю, чтобы держать своё тело в тонусе и тренировать сердечно-сосудистую систему. И о лишнем весе можно не вспоминать.Следующим компонентом, у нас есть личная гигиена-это чисто кожи в целом, то есть каждый день нужно принимать душ и следить за собой.Ведь если этого не делать, то вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития разных заболеваний. Дальше мы рассмотрим закаливание- приспособление организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом, физическими упражнениями и купании в прохладной воде. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам. Правда, стоит отметить, что процедуры закаливания действуют весьма короткое время, поэтому их стоит проводить регулярно.Немаловажным компонентом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. В общем как правило не должны привыкать к вредным привычкам, таким как сигареты, алкогольные напитки. Но если произошло так, что они имеют важное место, то нужно обязательно от них быстрее избавиться. И в наше время врачи-наркологи называют людей с вредными привычками наркоманами. Курение вредно для организма и начинаются такие заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы на репродуктивную функцию влияют сильно и у женщин и мужчин. Из всего сказанного можно сделать вывод, что курение укорачивает человеческую жизнь и никак не способствует здоровому образу жизни.Алкоголь также пагубно влияет на организм человека. В заключении можно сказать, что здоровы образ жизни – это особый план мероприятий, подобранный индивидуально для каждого человека, включающий в себя описанные выше критерии и учитывающий физиологию и психологию определённого человека, желающего повысить уровень своего здоровья. Принципы ЗОЖ может выполнять каждый человек, для этого не требуется иметь специальную подготовку, а поддержания отличного уровня здоровья и всей жизни в целом доступно всем.