Тема моего реферата – Здоровый образ жизни. Для своей работы я выбрала эту тему для того чтобы определить для себя условия необходимые для сохранения и укрепления здоровья.

Эта тема всегда будет актуальна, потому что наш народ не до конца осознает необходимость здорового образа жизни, как основного условия здоровья.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение.

 Другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, сосудистых заболеваний, а у некоторых - сахарного диабета.

Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Если рассматривать определение слова «здоровье» согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, то здоровье – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

Здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепления здоровья и творческого долголетия. Хотелось бы рассмотреть поподробнее основные составляющие здорового образа жизни.

1) Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Необходимость организации режима дня обусловлено наличием у человека суточных биологических ритмов, которые организованы выработкой гормонов железами внутренней секреции. В течение суток имеются периоды максимальной работоспособности с 8 – до 13 часов и с 16 - до 19 часов. Причем сон должен занимать в нашем ежедневном расписании не менее 7-8 часов.

2) Не менее важное значение в здоровом образе жизни имеет личная гигиена. рекомендуется ежедневно принимать душ (лучше дважды – утром и вечером), чистить зубы два раза в день после приема пищи по 3 – 5 минут, пользоваться зубной нитью для очистки межзубных промежутков, полоскать рот. Каждые шесть месяцев необходимо проходить профилактические осмотры ротовой полости у стоматолога.

3) Также внимание стоит обратить и на здоровое питание. В целом некоторые постулаты здорового питания можно свести к следующим требованиям:

* не есть с избытком, выходя из-за стола необходимо испытывать легкое насыщение;
* есть нужно регулярно (3-4 раза в день, примерно в одни и те же часы);
* не есть обильно перед сном;
* желательно ограничивать употребление соли, легко усеваемые углеводы (сахар, конфеты, печенье, торты и т.д.), животные жиры;
* не допускать полного вегетарианства (животная пища является источником витамина В12 и микроэлементов – железа и кальция);
* тщательно пережевывать пищу, не торопиться во время еды;
* стараться употреблять только свежие продукты после тщательного мытья или иной обработки.

4) Не стоит пренебрегать и физической нагрузкой. Чтобы избежать пагубного воздействия гиподинамии, в режим дня нужно ввести ежедневные пешие прогулки и ежедневную утреннюю гимнастику. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Полезно отправляться по утрам в школу или на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

5) Еще одним составляющим здорового образа жизни является режим труда и отдыха. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Желательно чтобы ежедневно каждый человек имел возможность заниматься активным отдыхом:

* участвовать в спортивных играх (теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол);
* купаться в бассейне или реке, отдыхать на пляже;
* совершать лыжные прогулки, кататься на санях.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет 7-8 часов.

6) Наверное, самым важным аспектом в жизни человека, ведущего здоровый образ жизни является отсутствие вредных привычек. Какие же негативные последствия бывают от наиболее распространенных вредных привычек?

**Курение** сокращает продолжительность жизни на 4-5 лет как активного так и пассивного курильщика.

К тому же курение является доказанным фактором риска:

* многих сердечно-сосудистых заболеваний (гипертония, атеросклероз и т.д.),
* рака (пищевода, легких, губы, языка, гортани, желудка),
* воспалительных заболеваний дыхательной системы (хронический бронхит, туберкулез) и др.

***Алкоголь.***Пристрастие к алкоголю является чрезвычайно пагубным явлением. Алкоголь может вызвать серьезные заболевания:

* алкогольную болезнь сердца («пивное сердце», «винное сердце»),
* болезни печени (алкогольный цирроз печени),
* поджелудочной железы (панкреатит) и т. д.

***Наркотические препараты.*** Созданные с благородной целью уменьшить боль, эти препараты стали широко использовать для получения удовольствия. Современные наркотические препараты вызывают тяжелое пристрастие уже после первого – второго употребления, требуют постоянного повышения дозы, вызывают серьезные психические расстройства. Наркотические средства, прежде всего, разрушают психику и нервную систему, наряду с этим они могут стать причиной врожденных уродств у потомства, с ними ассоциировано многих опасных инфекционных болезней (прежде всего ВИЧ и вирусные гепатиты).

Итак, практика показала, что формирование здорового образа жизни с раннего детства становится фундамен­том хорошего здоровья в зрелом возрасте.

Образ жизни зависит от образа мыслей или, точ­нее, от мировоззрения, которое складывается из зна­ний, которыми владеет человек.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоро­вый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

Побудить людей вести здоровый образ жизни - трудная задача. Можно объяснить человеку необхо­димость каких-то действий, но очень трудно заста­вить его так действовать. Знать, что такое здоровый образ жизни, — это одно, а вести его — совсем другое.