



Пять слагаемых здоровья

В рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни» Центральная библиотека централизованной библиотечной системы Ибресинского района предлагает цикл информационных репортажей «Еще раз о здоровье».

Здоровье бесценно – все мы знаем эту истину, но далеко не всегда ей следуем. Поэтому первый репортаж об основных компонентах здоровья. Каковы же они, слагаемые здоровья? В предлагаемом обзоре вы найдете рекомендации по правильному питанию, активному образу жизни, преодолению вредных привычек, соблюдению правил гигиены и режима труда и отдыха.

Основное слагаемое здоровья – рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и полезными веществами, поддерживающими жизнедеятельность организма. Правильный рацион должен быть сбалансированным, полноценным, иметь оптимальный режим (идеальная формула дробного питания: 3 основных приема пищи + 2 полезных перекуса в течение дня). Ограничивайте потребление сахара, соли и кондитерских изделий, старайтесь избегать полуфабрикатов, фастфуда, сладких газированных вод и соков из магазина. Важно соблюдать и ежедневный питьевой режим: для взрослых и подростков он составляет 2-2,5 л жидкости.

Активный образ жизни – второе слагаемое здоровья. Движение – жизнь и эликсир

молодости. Регулярная физическая нагрузка позволит развить силу, выносливость и смекалку, укрепит здоровье, спасет от малоподвижного образа жизни и его последствий. Быстрая ходьба, танцы, бег трусцой, плавание или занятия фитнесом длительностью от 30 минут до одного часа пять раз в неделю – и вы во многих случаях забудете о таблетках.

Соблюдение правил гигиены – важный элемент здорового образа жизни. Личная гигиена включает в себя уход за телом, поддержание чистоты одежды и обуви, регулярную чистку и своевременную замену расчесок, зубных щеток, бритв, мочалок и других индивидуальных предметов гигиены. Пренебрежение простыми правилами часто оборачивается проблемами со здоровьем, среди которых следует особенно выделить так называемые «болезни грязных рук», пик которых приходится на летний сезон.

Соблюдение режима труда и отдыха так же является важным слагаемым здоровья. Чтобы хорошо поработать, нужно хорошо отдохнуть, – это правило справедливо и для взрослых, и для детей, особенно школьников. Поэтому нужен гармоничный распорядок дня с чередованием труда и отдыха (активного и пассивного), регулярным питанием, временем на полноценный сон. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Правильный распорядок дня укрепляет здоровье, улучшает самочувствие, дарит бодрость, энергию, оптимизм.

Отказ от вредных привычек – пятый компонент здоровья. Вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем, зависимость от наркотиков, – несовместимы с понятием здорового образа жизни. Стремитесь к полному отказу от всего, что наносит непоправимый ущерб организму, ведь дети с большой долей вероятности переймут ваше отношение к сигарете, рюмке и наркотику. Берегите себя и близких – и будьте здоровы!

Материал взят с сайта:

<https://www.passion.ru/health/obraz-zhizni/zdorove-semi-5-slagaemyh-horoshego-samochuvstviya-detey-i-vzroslyh-58080.htm>