

Общая гигиена  
организма

Отказ от вредных  
привычек



**Здоровый  
образ жизни**



Закаливание

Рациональное  
питание

Физическая  
активность

# Закаливание

Закаливание положительно влияет на состояние человека, повышает иммунные реакции организма, улучшает процесс кровообращения, избавляет от избыточной массы тела, восстанавливает артериальное давление и процессы метаболизма, нормализуют деятельность ЦНС, улучшают работу органов дыхательной системы и заряжают человека позитивной энергией на целый день.

## Основные принципы закаливания.

1. Постепенность. Принцип заключается в постепенном увеличении количества процедур, их интенсивности и продолжительности.

2. Систематичность. Длительные перерывы в процессе закаливания способствуют ослаблению и даже полной утрате выработанных защитных реакций организма. Если на протяжении месяца не выполнять закаливающие процедуры, то адаптация организма к внешним факторам резко снижается. При систематическом закаливании каждое последующее воздействие на организм укрепляет защитные функции организма и восстанавливает здоровье.

3. Индивидуальность. Учитываются индивидуальные особенности человека: возраст закаляющегося, его состояние здоровья, образ жизни, наличие хронических заболеваний и прочие факторы.

4. Чувство меры. Не стоит доводить себя до изнеможения контрастными процедурами или получать ожоги на коже, вследствие принятия солнечных ванн.

Важно использовать все виды закаливания в комплексе, так как устойчивость организма вырабатывается к тому раздражителю, прямому действию которого он постоянно подвергался. Если вы часто применяете солнечные ванны, то повышается устойчивость только к солнечной энергии и теплу. И наоборот, купание в холодной воде улучшает устойчивость организма к холоду.

5. Активность. Эффективность от закаливающих мероприятий увеличивается в несколько раз, если осуществляются они в активном темпе. Рекомендуется совмещать процедуры по укреплению организма с различными физическими упражнениями.

6. Самоконтроль. В ходе закаливания нужно постоянно контролировать собственное самочувствие. Нарушение сна, отсутствие аппетита, раздражительность, вялость и другие отрицательные проявления, возникшие после начала оздоровительного комплекса, указывают на неправильность проведения данной процедуры.

7. Правильная мотивация собственных действий. Получить максимальный результат от закаливания поможет хорошее настроение и огромное желание улучшить собственное здоровье.

# Рациональное питание

Рациональное питание — питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Для организации питания в повседневной жизни следует соблюдать следующие принципы:

- не переедать;

- питание должно быть разнообразным, т. е. ежедневно желательно употреблять в пищу рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т. д.;

- в способах приготовления предпочтение следует отдавать отварному;

- знать калорийность и химический состав пищи.



# Общая гигиена организма

- ГИГИЕНА – отрасль медицины, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населённых мест, условий жизни и деятельности людей.
- Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова.
- Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: "примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени". Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела. Полагаю, что будет излишним напоминать о средствах и способах содержания кожного покрова в чистоте.

# Отказ от вредных привычек

Прежде всего необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

К вредным привычкам прежде всего относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно и как большее зло для человека.

# Физическая активность

- Физическая активность - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена.
- Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения.
- Высокая – сопровождается увеличением мышечной массы (гипертрофией), укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных.
- Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений. Процессы, происходящие в организме человека в период физической активности.