

Здоровый образ жизни и его составляющие

1. Основы здорового образа жизни



Что такое здоровый образ жизни, какие правила, нормы поведения, уклад, повседневный распорядок и взаимоотношения формируют нас здоровыми физически и духовно? Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека более чем на 50 % зависит от его образа жизни. А из чего же состоит здоровый образ жизни, какие его основные составляющие? Это, прежде всего, умеренное и сбалансированное питание.

Не менее важно соблюдать режим дня, и при этом у каждого из Вас индивидуальные биологические ритмы, их тоже надо учитывать при соблюдении режима дня. Организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение

личной гигиены (уместно вспомнить выражение: «чистота – залог здоровья»). Умейте управлять своими чувствами. Не поддавайтесь эмоциям! Это называется психогигиеной. И, безусловно, нужно отказаться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, тем более – наркотиков. Для здорового образа жизни очень важно безопасное поведение в быту, на улице и в школе. Оно обеспечит предупреждение травматизма и отравлений. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья. Более двух третей населения страны не занимаются спортом, до 30 % населения имеют избыточный вес, около 70 миллионов человек в нашей стране курят. Во многих странах ответственность по отношению к своему здоровью поощряется государством, каждым предприятием или фирмой, то есть там, где трудится человек. В ряде стран предусмотрены доплаты работникам, отказавшимся от курения, а также тем, кто следит за постоянством своего веса и регулярно занимается физкультурой. Затрачиваемые средства быстро окупаются, так как уменьшаются пропуски по болезни, улучшаются отношения людей в коллективе. Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека.

Важная составляющая здорового образа жизни – питание. Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называют рациональным: от латинских слов «ратио» (расчет, мера) и «рационалис» (разумный,



целесообразный, обоснованный).

Обратимся к истории. На протяжении многовековой эволюции (развития) важнейшие системы жизнеобеспечения организма человека формировались под влиянием таких факторов, как тяжелый физический труд и недоедание. Сегодня в экономически развитых странах в жизни человека существенную роль играют факторы совершенно противоположного характера: недостаточная мускульная и двигательная активность (это называется «гиподинамия, малоподвижность»), избыточное питание, а также психоэмоциональные перегрузки, которые вызывают стрессы, шоки и нервные срывы. Наша нервная система подвергается постоянной и усиливающейся год от года «бомбардировке» как здоровыми возбуждающими эмоциями, так и отрицательными. Все это предъявляет повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его физическому и психическому здоровью.

2. Питание

Мы продолжим наш разговор о здоровом образе жизни. Среди основных его составляющих мы в первую очередь назвали рациональное питание. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание есть важнейшее условие долголетия. Известный русский писатель Д.И. Писарев удивительно точно подметил: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится».

Если снова обратимся к истории, то вспомним, что во все периоды развития человечества характер питания определяли экономические возможности, наличие пищевых ресурсов, климат и национальные традиции. Таким образом, биологические особенности организма человека остались прежними, такими, как и сотни лет тому назад, однако современные условия жизни и питание существенно изменились. Меню современного человека включает, главным образом, специально выращенные растения и продукты животного происхождения – мясные продукты. В нашем рационе питания резко возросло количество животных белков по сравнению с растительными, а это не очень полезно. Вспомним, ведь население страны всего каких-то 70 лет назад употребляло продукты, полученные из дикой природы или от своего собственного натурального хозяйства.

А сейчас три четверти мяса и молока, две трети яиц, да и все зерно перерабатывается промышленно. Вместо плодов, ягод и меда в большом

количестве используются рафинированный сахар, белый хлеб и другие высококалорийные мучные продукты, в которых отсутствует большая часть биологически активных веществ.

К большому сожалению, в наш рацион входит много продуктов, содержащих углеводы (например, мучные изделия – макароны, хлеб и пр.). Почему это плохо? Дело в том, что при промышленной переработке зерновых продуктов из них удаляются многие природные биологически активные вещества, и в результате человек их недополучает. Несбалансированное употребление пищевых продуктов приводит к нарушению обмена веществ в организме, что понижает сопротивляемость организма, способствует развитию заболеваний. Поэтому соотношение основных компонентов пищи — белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды — должно быть сбалансированным и достаточным для восполнения энергетических затрат организма. Зададим вопрос – что такое культура питания? Культура питания — это оптимальное для человека количество и качество съедаемой пищи. Может ли человек определить, сколько ему нужно есть? Главное правило – это соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. Нельзя переедать, но нельзя и ходить голодным.

Какую же пищу рекомендуется употреблять? Она должна состоять на 15-20 % из белков, на 20-30 % – из жиров (треть из которых должна быть твердыми или животными жирами). Оставшиеся 50 % должны приходиться на углеводы, а они содержатся во фруктах, овощах, злаках, орехах. Рациональное питание есть одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Медицина рекомендует ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола, то есть нужно есть меньше белого хлеба, а больше – серого, черного. Источником белка должны служить бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или постное мясо.

В культуре питания имеет большое значение способ обработки пищи. Важно знать! Овощи не должны подвергаться длительной кулинарной обработке. При длительном нагреве разрушаются витамины, которые содержатся в продуктах. Из большого набора масел – предпочтительнее кукурузное, оливковое или подсолнечное.



Основные принципы рационального питания?

1. Умеренность.
2. Сбалансированность
3. Дробное питание: не наедаться за один или два раза, а есть понемногу, но часто – четыре или пять раз в день.
4. Разнообразие питания.
5. Биологическая полноценность продуктов.

Расшифруем эти принципы. Умеренность – это исключение переедания, но полное обеспечение потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии. Разнообразие – употреблять большое разнообразие продуктов, чтобы в пище присутствовал большой набор биологически активных веществ. Четырехразовое питание предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.

Сбалансированность – это удовлетворение потребности организма в незаменимых жизненно важных веществах, присутствие которых в пище создает оптимальные, наилучшие условия для обмена веществ. Полноценность питания – это питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, что зависит от ежедневного систематического потребления свежих овощей и фруктов, особенно зелени. Важно помнить! Многие серьезные заболевания, в том числе и сердечно-сосудистые, начинаются в детстве, и поэтому требование к рациональному питанию особенно важно для школьников. Итак, Вы еще раз убедились в том, что одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, культура питания, основные принципы которого – это умеренность, сбалансированность, дробное питание, разнообразие и биологическая полноценность.



3. Гигиена

Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Связь личной гигиены с профилактикой заболеваний. Самым простым определением слова «гигиена» принято считать бытовое разговорное его значение «чистота». Девиз, который вам внушают с раннего детства: «Чистота – залог здоровья» возник, пожалуй, на заре человечества. Так что гигиена относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний. Но понятие ее гораздо шире, чем просто чистота. Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры

профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.



Важнейшую роль в системе формирования здорового образа жизни играет личная гигиена. Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К ним относят не только требование мыть руки. Личная гигиена – это и разумное сочетание умственного и физического труда, занятие физической культурой и закаливание, рациональное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в должной чистоте одежды, обуви и жилища. Проследим теперь связь личной гигиены с профилактикой заболеваний. Очень многие болезни возникают на кожных

покровах человека или через них проникают в наш организм. Поэтому уход за кожей является одним из основных компонентов личной гигиены.

Кожа – внешний покров тела человека. Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет полтора-два квадратных метра. Одна из основных функций кожи – защитная. Так, упругая жировая подстилка кожи и ее эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы. Роговой слой кожи защищает более глубокие слои кожи от высыхания. Кроме того, он устойчив к различным химическим веществам. Пигмент меланин предохраняет кожу от ультрафиолетового излучения. Кожа защищает организм человека от проникновения микроорганизмов – возбудителей инфекций. Важной функцией кожи является ее участие в терморегуляции. Примерно 80 % всей теплоотдачи организма осуществляется через кожу. Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового. Она принимает участие в иммунных реакциях организма. Гигиена кожи – комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание ее в чистоте и закаливание.

Чистота кожи – основное условие ее нормального состояния. При нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использовать нейтральное туалетное мыло, а при сухой – косметическое, глицериновое и др. Пот, чешуйки, кожное сало наиболее хорошо удаляются с поверхности кожи при температуре воды 34-37 °С. Ванну и душ в обычных условиях рекомендуется принимать не реже одного раза в неделю, в экологически не-благоприятных



условиях – ежедневно. Полезны также ежедневные обливания холодной водой утром и вечером. Кожу лица и шеи следует мыть утром и вечером и по мере необходимости. Тонкую и сухую кожу, чувствительную к атмосферным влияниям, не рекомендуется часто мыть с мылом; лучше специальным косметическим средством. Руки необходимо мыть с мылом водой комнатной температуры. Ноги желательно мыть ежедневно вечером после рабочего дня. Кремы для ног не только питают кожу, но и предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний. Промежность следует мыть ежедневно. Благоприятное влияние на состояние кожи оказывают воздушные и солнечные ванны, купание в открытых экологически безопасных водоемах и другие водные процедуры.



Обратите внимание на ваши зубы. Гигиена зубов – комплекс мероприятий по обеспечению здорового состояния зубов, десен и слизистой оболочки полости рта. Уход за полостью рта – это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилактика таких заболеваний, как кариес, причина которого – разрушающее действие микроорганизмов, зубного налета на твердые ткани зубов и недостаток микроэлементов в питании. Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов после завтрака и особенно тщательно после ужина щеткой с искусственной щетиной. В промежутках между едой и перед сном надо избегать потребления сладостей, мучных блюд. Для профилактики заболеваний рекомендуется не менее двух раз в год обращаться к зубному врачу.

Гигиена волос. На продолжительность жизни, интенсивность роста и свойства волос оказывают влияние уход за ними, а также нормальный сон, рациональное питание, занятие физкультурой и закаливание. Жирные волосы надо мыть не реже одного раза в неделю, по необходимости; сухие и



нормальные – один раз в 10-14 дней. Для мытья волос лучше использовать мягкую, лишенную солей, воду. Сухие волосы лучше мыть специальным шампунем, а жирные – безмыльным шампунем. Для расчесывания волос лучше использовать щетку с натуральной щетиной, а при усиленном выпадении волос — редким гребнем. Ежедневный массаж головы, стрижка волос – необходимые условия ухода за ними. Для того чтобы волосы были здоровыми, необходимо сделать ритуалом утренний и вечерний массаж кожи головы подобно чистке зубов.

Одежда и обувь влияют на гигиену человека. Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения и дыхания. Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. Обувь не должна стеснять ногу, не должна препятствовать естественному движению стопы, должна соответствовать сезону.

Личная гигиена ребенка. В этот возрастной период активизируется деятельность сальных и потовых желез. Мыться следует ежедневно; лучше принимать душ, а если нет такой возможности, обтираться утром и вечером прохладной водой, подмываться теплой водой с мылом, мыть ноги и тщательно насухо их вытирать. Особого ухода требует кожа лица. Уход за волосами заключается в их регулярном расчесывании, массаже специальной щеткой, мытье по мере того, как быстро загрязняются волосы. Не злоупотребляйте частым мытьем головы. Не рекомендуется ходить в морозы с непокрытой головой, начесывать волосы, часто покрывать их лаком или фиксатором для волос. Все это отрицательно сказывается на здоровье и состоянии волос: они становятся ломкими, тусклыми, начинают интенсивно выпадать.

Помните! Лучшее украшение – чистота, опрятность в одежде. Синтетическую одежду лучше носить в сочетании с хлопчатобумажным бельем, блузками и рубашками. Соблюдение правил гигиены, чистота и опрятность в одежде – необходимые условия самовоспитания. Итак, мы рассмотрели простейшие, необременительные, но обязательные правила личной гигиены и ее особенности в период переходного возраста.

4. Двигательная активность и закаливание

Когда мы говорим о здоровье, то нельзя обойти такую тему как двигательная активность и закаливание. Начнем наш урок с простого, но мудрого умозаключения, к которому пришли еще древние философы: жизнь – это движение; без движения нет жизни. А движение для человека – это, конечно же, физические нагрузки. Постоянная физическая нагрузка необходима и полезна, она делает организм выносливее и крепче, повышает его сопротивляемость болезням. Одним из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие организма, является двигательная активность мышц. В раннем детском возрасте физические упражнения не только учат младенца ходить, но и развивают речь, способность говорить. Движения стимулируют выработку веществ, обладающих морфиноподобным действием – эндорфинов, оказывающих болеутоляющее и успокаивающее воздействие на организм; они также сокращают избыток адреналина и других гормонов, способствующих возникновению стрессов. Знакомо ли вам слово гиподинамия? Этот термин встречается и в научной литературе, и в газетах, а происходит от греческих слов *hypo* – вниз и *dinamo* – сила, т.е., пониженная, недостаточная физическая нагрузка, малоподвижность, характерная особенность образа жизни лентяев или очень больных людей. А болеют чаще те, кто занят работой, не требующей физических усилий.



Чем же грозит гиподинамия? В результате малоподвижного образа жизни ослабляется деятельность сердца, возникают сердечно-сосудистые заболевания; нарушается обмен веществ, а в итоге – избыточный вес, ожирение, что становится ответным ударом по сердцу; преждевременно дряхлеет, дегенерирует мышечная ткань — это уже дистрофия; излишне возбуждается и изнашивается центральная нервная система. А все это в целом приводит к снижению защитных свойств организма, иммунитета, устойчивости к инфекциям и психическому напряжению, к разного рода перегрузкам, падает работоспособность и человек преждевременно стареет. Развиваются такие болезни, как атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, сахарный диабет.

Как по Вашему, кто страдает от болезней больше, мужчины или женщины? Если затраты энергии на 1 кг массы тела (пропорциональны величине физической нагрузки) при вождении самолета принять за 100 %, то при мытье посуды они составляют - 131 %, при стирке мелких вещей —

224 %, при глажении — 237 %. Подсчитано, что работа санитарки в больнице сопровождается не меньшей затратой энергии, чем работа токаря или сварщика. Какие же можно дать практические советы?

1. Движения должны доставлять удовольствие.

2. Выбирая время для занятий физкультурой и спортом, проявляйте изобретательность, занимайтесь каждый день перед уроками или сразу по возвращении домой.

3. Объединяйтесь с друзьями, выполняйте упражнения в любое свободное время.

4. Не ленитесь.

5. Заставляйте себя ходить пешком.

6. Подходя к лифту, вспоминайте, что есть лестница.



С раннего возраста нужно начинать день с утренней зарядки. Это нужно для того, чтобы быстрее перейти от сна к бодрствованию. Но это не спортивная тренировка, где требуется работа с максимальными нагрузками. Зарядка начинается с потягивания. Это способствует «разминке» мышц, суставов и связок. Затем нужно последовательно выполнить упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Сложность движений сначала повышается, затем снижается. Обычно утренняя зарядка включает дыхательные упражнения, от 5-6 до 8-10 упражнений для различных групп мышц. Бег на месте и ходьба успокаивают дыхание и нормализуют кровообращение. После зарядки рекомендуют обтирание или обливание, лучше холодной водой, душ. Через каждые две недели комплексы упражнений полезно менять.

Не пренебрегайте школьными уроками физкультуры. Надо ли тратить время на различные движения, казалось бы, элементарные – ходить, прыгать, бегать? Ведь каждый это умеет делать с двухлетнего возраста. Дело в том, что любое упражнение можно выполнять по-разному. Хождение в строю – это не то же самое, что спортивная или обычная ходьба. Бег на короткие и длинные дистанции требует отработки различных приемов. О том, что катание на коньках и лыжах требует специального обучения, говорить не приходится. За два учебных часа в неделю можно выработать лишь определенные умения, но чтобы довести их до автоматизма, необходимы занятия физической культурой во внеурочное время. А в динамических паузах, как называют время активного отдыха на свежем воздухе, во

внеурочное время, у Вас будет возможность закрепить те знания и навыки, которые были усвоены на уроках физкультуры.



Занятия спортом. Основная физическая нагрузка приходится на занятия спортом. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Большое значение имеет правильный выбор вида спорта. При этом надо исходить из анатомо-физиологических предпосылок, возраста, состояния здоровья. Для подавляющего большинства подростков наилучшими видами спорта являются плавание, катание на лыжах, коньках, спортивные игры, при которых в движение вовлекаются почти все мышечные группы тела, что способствует гармоническому развитию организма. В

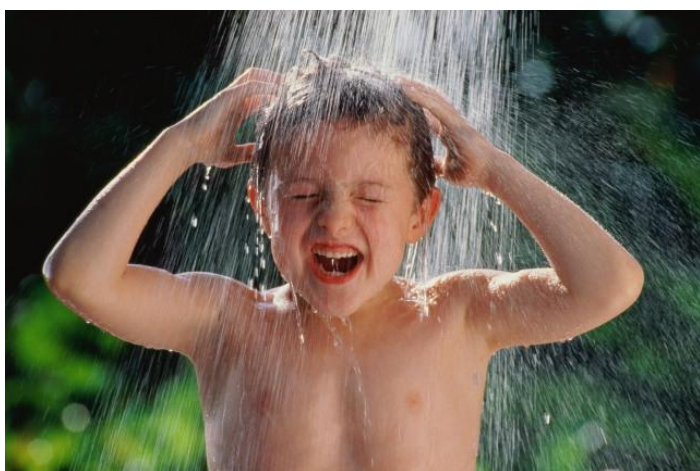
последнее время все большую популярность приобретают тренажеры и гимнастические устройства индивидуального пользования. Это велотренажеры, «стенки здоровья», беговые дорожки, массажеры и минитренажерные устройства с игровыми элементами. Они позволяют заниматься физическими упражнениями круглый год независимо от погодных условий. Придерживайтесь формулы: спорт для здоровья, а не здоровье для спорта.

Помните! Необходимо 3-5 раз в неделю 30-40 минут отводить на непрерывные физические упражнения (не считая ежедневной зарядки или разминки), во время которых пульс должен возрастать минимум на 70-80 % от максимально возможного для данного лица. При выборе вида спорта посоветуйтесь с врачом. Тяжелая атлетика может неблагоприятно сказываться на росте. Езда на велосипеде способствует появлению сутулости и других нарушений осанки (не путайте катание на велосипеде с занятиями велосипедным спортом).

Итак, тело человека создано для движения. Движение – необходимое условие развития вашего молодого организма, его здоровья, характера и привлекательности. Движение тесно связано с настроением, с эмоциональным состоянием человека. Оно снимает напряжение, положительно влияет на нервную систему. Не забывайте о гиподинамии: малоподвижный образ жизни, особенно в молодости, может привести к печальным последствиям. Она приводит к изменению функций всех органов и к заболеваниям, в особенности сердечнососудистой системы. Активное движение – это здоровый образ жизни.

5. Закаливание

Была такая песенка в старом хорошем фильме о спорте, и в ней такие

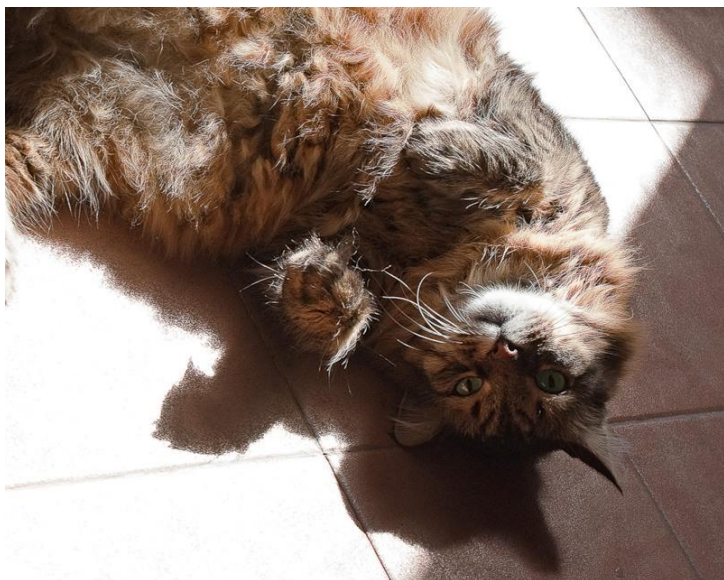


хорошие слова: «Закаляйся! Если хочешь быть здоров, постарайся обойтись без докторов. Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров». И ведь верно: чтобы повысить жизненный тонус, преградить простуде пути к своему организму, нужно обязательно закаливаться. Закаленный человек болеет гораздо реже. Воздействие

солнца, воздуха и воды на организм человека в разумных пределах, без передозировки, очень полезно.

С древнейших времен люди понимали необходимость использования природно-климатических закаливающих факторов. На Руси еще в XIX веке было принято париться в бане, купаться в проруби. А полезнейшие средства закаливания – самые что ни есть природные: вода, свежий воздух, солнечные лучи. Вот и в той же песне тренер заявляет: «От всех болезней нам полезней солнце, воздух и вода», т.е. естественные закаливающие факторы. Вода обладает ценнейшими свойствами. Не зря после урока утренней зарядки по радио звучало: «А теперь приступайте к водным процедурам!». Что же происходит в организме человека при водных процедурах? Во-первых, ежедневные кратковременные холодные обтирания или обливание снимают чувство усталости, утомления, возвращают бодрость и хорошее настроение. Воздействие холодной воды приводит к тому, что сосуды кожи сужаются, и часть периферической крови (в сосудах кожи содержится 30 % крови) выдавливается во внутренние органы, включая мозг. Поэтому 4-5-разовое обливание рук и лица холодной водой, и наступающее вслед за этим сужение сосудов; своеобразная и полезная гимнастика, повышающая работоспособность. Это своеобразная и полезная гимнастика, которая тренирует и укрепляет кожу, улучшает питание и деятельность клеток, что в свою очередь приводит к улучшению обмена веществ в организме. Приступать к водному закаливанию лучше летом. Начинать следует с обтирания влажным полотенцем, смоченным водой, температура воды 18-20 С, рекомендуется обтирать тело в течение 2-3 минут. Привыкнув к этой процедуре можно перейти к обливанию. Вначале обливаются водой комнатной температуры, с постепенным понижением ее температуры до 15 0С и ниже. Длительность процедуры увеличивается с 30сек до 2-х минут. Через каждые 3-4 дня прибавляют по 5-10 секунд. После 2-3-х месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу

закаливания – холодному душу. По своему воздействию на организм душ более сильное средство, так как холодная вода при этой процедуре оказывает еще и механические воздействия на кожу, как бы массируя ее. Водные процедуры лучше проводить по утрам. Хорошее средство закаливания – купание в море, реке, озере. Особенно полезно морское купание, при нем на организм оказывается благотворное воздействие морской воды, солнечных лучей и свежего воздуха. Помните! Купаться в открытых водоемах нужно систематически, но начинать закаливание можно при температуре воды не ниже +18 °С, а воздуха не ниже 20 °С. Охлаждающее действие воды или воздуха на организм должно превышать согревающее. Чтобы закаливание давало эффект, заканчивайте процедуру, чуть-чуть озябнув. Если не хватает решимости сразу приступить к закаливанию холодной водой, попробуйте для начала, ежедневно, утром или вечером, опускать ноги в таз с прохладной водой. Постепенно снижайте температуру воды и увеличивайте время процедуры. Для начала, окуните ноги на несколько секунд и насухо вытрите, позднее, когда температура покажется привычной, можно будет держать ноги в воде 2-3 минуты. Можно, поставив рядом с собой таз с горячей водой, опускать ноги то в холодную, то в горячую воду. И таким образом совершенствовать механизм терморегуляции своего организма. Спросите вашего дедушку или бабушку, и они вам скажут, как полезно регулярно париться в бане. Под влиянием пара, высокой температуры, кожа очищается и раскрывает поры, легко дышит тело, мышцы расслабляются, хорошо снимается накопившаяся усталость. Но такая водная процедура не для всех, надо сначала проконсультироваться с врачом.



Еще один бесценный дар природы и средство закаливания – это воздух, чистый и бодрящий. После долгого пребывания в помещении лучше всего пользоваться целебными и оздоровительными свойствами свежего воздуха. А помещение нужно время от времени проветривать, стараясь избегать при этом сквозняков. Даже зимой спите при открытой форточке, потому что свежий воздух улучшает

сон. Да и утреннюю зарядку делайте не в комнате, а на открытом балконе или во дворе. Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре +20°С, постепенно переходя потом на более низкую. Первая воздушная ванна не должна превышать 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность этой процедуры можно увеличивать на 10 минут.

Помните! Неоценимую пользу в проведении закаливания оказывает активный отдых: прогулки, экскурсии, туристические походы (рис. 4.6). Не меньше, чем свежий воздух, вода, для организма необходимы солнечные лучи. Но будьте осторожны, принимая солнечные ванны. Загорать в первый раз можно не более 3-5 минут. Лишь постепенно увеличивая это время, целебные возможности ультрафиолетового излучения будут использованы с должным оздоровительным эффектом.

Последуйте хотя бы некоторым из этих рекомендаций - и тогда отличное самочувствие, хорошее настроение, гармония тела и духа и низкая восприимчивость к болезням будут Вам гарантированы.

Заключение

В заключении хотелось бы сказать, что значение здорового образа жизни необходимо для заряда энергией, большей собранности, хорошей коммуникабельности, ощущения своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистического настроения, умения обеспечить свой полноценный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. Здоровый



образ жизни дает хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие нагрузки, уверенность в своих силах, более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после умственной деятельности.

Чтобы быть здоровым и выносливым - нужны собственные усилия постоянные и значительные. Величина усилий определяется стимулами. Стимулы - значимостью цели. Каждому необходима здоровая и счастливая жизнь. Овладение собой, сила воли, способность физически напрягаться, несомненно, способствуют успехам в учебе, работе, семье.

Жизнь - это огромный дар. Нельзя жить тускло. Нельзя тратить жизнь на недуги, "яды" (курение, алкоголизм, наркомания). Жизнь слишком коротка и хороша, в мире столько прекрасного и удивительного. Жажда жизни и достижение поставленных целей - вот главное, о чем должен помнить каждый. Здоровый образ жизни, физическая культура, закаливание - наши надежные помощники.