



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Хошимова З.Х., Сидикова М.Э.

Маргиланский техникум общественного здоровья имени

Абу Али ибн Сино

Республики Узбекистан, г. Маргилан

Аннотация

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.

Ключевые слова: Здоровье, углеводы, жиры, липид, белки, гиподинамии, физической готовности, Физическая нагрузка, Физические упражнения, Тренированность

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. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, 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. Множество людей вспоминают о необходимости заботиться о своем здоровье только тогда, когда заболеют. Ну, а вылечившись, тут же забывают о разумной профилактике и ничего не предпринимают, чтобы не допустить заболевания в дальнейшем. Недостаток движения, недостаток физической работы, физических упражнений - характерная черта нашего времени, болезнь века, как говорят многие. И действительно, механизация труда, развитие транспорта, рост материального благосостояния во всех жизненных сферах привели к тому, что большая часть населения страны с высоким уровнем культуры не получает должной дозы движений ни в количественном ни в качественном отношении. Многие мужчины и женщины проходят по жизни, так и не узнав, что значит по настоящему быть в состоянии физической готовности. Им неведомы ни самочувствие по - настоящему здорового человека, ни радостное сознание того, что любая работа тебе по плечу и ничто не вызывает утомления. Тем не менее, сделав правильный подход и рассчитав усилия, все они могут обеспечить себе именно такую жизнь.

1. Питание Пища является не только основным источником энергии но и «строительным материалом» для новых клеток. Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований которые должны учитываться всеми. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нет таких пищевых продуктов которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, тем не менее не





существует и некой идеальной пищи. Важно не то что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты. Правильное питание позволяет организму максимально реализовать свой генетический потенциал. Из шести основных типов питательных веществ три группы соединений (углеводы, жиры и белки) обеспечивают организм энергией, тогда как другие три группы (витамины, минеральные вещества и вода) калорий не содержат. Главным источником энергии являются углеводы и жиры (липиды). Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса. Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.





2.Физическая нагрузка Физические упражнения помогают людям сохранить молодость, отсрочить старость, улучшить свой внешний вид, избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие. Хорошая физическая форма (тренированность) – способность человека бодро и энергично справляться с повседневными делами, не испытывая при этом чрезмерной усталости и сохраняя достаточно сил для приятного проведения досуга.

Физические упражнения – мышечная активность, способствующая поддержанию физической формы. Физические упражнения вызывают у человека многообразные благотворные физиологические и психологические эффекты.

Тренированность - нечто больше, чем мускулистое тело. К числу ее составляющих относятся: сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, гибкость и хороший обмен веществ. Тренировочная программа должна включать такие формы физической активности, которые соответствуют интересам, возрасту, здоровью и финансовому положению человека. В тренировочной программе не обязательно должны быть представлены какие-либо определенные формы активности. Занимаясь физическими упражнениями, следует помнить о некоторых тренировочных принципах: организму нужны разминка перед выполнением основных упражнений и остывание после них.

Интенсивность, продолжительность и частота занятий должны обеспечивать тренировочный эффект. Тренируясь в жару, холодную погоду, на большой высоте над уровнем моря и в загрязненном воздухе, следует принимать соответствующие меры предосторожности. Правильный выбор места и одежды для тренировки способствует ее превращению в приятное и удобное занятие. Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение.





Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет, сидячий, образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры.

Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки.

Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих, сидячий, образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии





других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км., меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

