

Здоровый образ жизни

Трунов Андрей ИУ7-72Б

21 октября 2022 г.

Лекция под названием – современные представления о здоровом образе жизни. Лекцию провела Лазутина Наталья Станиславовна.

Определение здоровья, которое даёт всемирная организация здравоохранения, звучит так: здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.

Компоненты здоровья:

- Соматический – текущее состояние органов и систем человеческого организма.
- Физический – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.
- Психический – состояние психической сферы человека и нравственный потенциал разума, интеллектуальный аспект.

Для развития гармоничной и здоровой личности необходимо заботиться о всех составляющих здоровья.

К основам здорового образа жизни студента относятся:

- режим труда и отдыха – чередование умственной и физической деятельности.
- организация сна – продолжительность сна должна быть в пределах 7-8 часов, необходимо заканчивать напряжённую умственную работу за 1,5 часа до сна, а приёмы пищи – за 2-2,5 часа, также важны проветривания помещения и спокойные занятия перед сном, например, чтение; необходимо помнить о наиболее продуктивных часах для сна – с 23:00 до 2:00, связано с выработкой гормона мелатонина эндокринной системой, с утра вырабатывается гормон серотонин.
- организация режима питания – важно поддерживать энергетический баланс, правильное соотношение между белками, жирами и углеводами, баланс минеральных веществ и витаминов, ритмичность приёма пищи; лучше всего питаться 5 раз в день, где интервал между приёмами пищи не превышает трёх часов; пить примерно 2-3 литра воды в день, употреблять в пищу фрукты, овощи, богатые различными витаминами, и орехи.
- физическая активность – лучше всего подходят аэробные нагрузки, кардиотренировки, например, ходьба, бег, плавание, велоспорт; важна регулярность занятий.
- гигиена и закаливание – после занятий физической активностью необходимо менять бельё и принимать душ; восстановлению после занятий спортом способствует контрастный душ, а закаливание – важная профилактическая мера против простудных заболеваний.

- профилактика вредных привычек – искоренение из своего рациона вредных привычек, таких как курение, употребление наркотиков и алкоголя.