

## Здоровый образ жизни

Что же такое здоровье?

Самый частый ответ на этот вопрос таков: если ничего не болит, значит, человек здоров. Сегодня ученые считают, что здоровье включает физиологическую, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровью:

*«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».*

Таким образом, больной человек – это не только тот, кто имеет заболевания или какие-либо физические отклонения, но и тот, кто отличается нравственной патологией, ослабленным интеллектом, неустойчивой психикой. Такой человек не может полноценно выполнять свои социальные функции.

Главный показатель здоровья – продолжительность жизни.

### Правила здорового образа жизни

Энергию, которую организм получает из пищи при ее сгорании, использует на 2 цели: для обеспечения своей жизнедеятельности и для выполнения какой-либо работы. Затраченную энергию, организм постоянно восполняет из пищи. Потребления и затраты энергии должны быть равными. Длительное голодание приводит к уменьшению веса, замедляет рост и развитие. Избыточная энергия ведет к увеличению массы! Организму необходимо поступление необходимого сбалансированного количества энергии и строительного материала – белка. Правильное питание должно быть разнообразным, меню должно быть богато овощами и фруктами.

Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания. Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека. В течение дня человек должен принимать пищу 4-5 раз в день.

Завтрак влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Как правило, обед включает горячую и жидкую пищу. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

На полдник лучше есть фрукты, пить молоко, соки, употреблять кисломолочные продукты.

Ужин – последний приём пищи. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты.

Перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

### Правило №2. Соблюдение режима дня

Режим дня — это чередование труда и отдыха в определенном порядке. В течение дня время должно быть рационально распределены продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния на другое.

Чтобы быть бодрым весь день, ребенку нужно спать не менее 8-10 часов в день. Оптимальное время сна с 21.00 до 7.00. Если человек ложится и встает в одно и то же время, у него нет проблем с засыпанием и пробуждением. Постоянное недосыпание может отрицательно сказаться на здоровье.

Правильный режим дня способствует здоровью и правильному развитию, хорошей работоспособности.

С остальными правилами мы познакомимся в следующей статье «Здоровый образ жизни»

