

## **Основы здорового образа жизни**

### **1. Здоровый образ жизни, его значение для человека и общества**

Счастливым человеком – это, в первую очередь, здоровый человек. Любимый шаг на пути к оздоровлению – шаг не только к увеличению продолжительности, но и к повышению качества жизни. В наше время абсолютно здоровый человек – большая редкость. Значительная часть населения подвержена сердечно-сосудистым, нервным заболеваниям. К распространенным болезням следует отнести остеохондроз, аллергию, различные ревматизмы.

Здоровье является важнейшей ценностью, как для каждого человека, так и для общества. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного, социального благополучия. Признаками здоровья человека являются:

- отличное самочувствие, отсутствие симптомов каких-либо болезней;
- высокая умственная и физическая работоспособность;
- отсутствие раздражительности, вялости, упадка сил, потребности в дополнительной стимуляции допингами (чай, кофе, табак, биостимуляторы и др.);
- нормальный сон в течение ночи и лёгкое пробуждение утром;
- хорошая фигура, лёгкая походка, умение владеть своим телом и другие.

Естественно, каждый человек хочет быть здоровым, однако большинство занимает в достижении этой цели пассивно-выжидательную позицию: одни надеются, что запаса здоровья может хватить на долгие годы без каких-либо усилий, другие рассчитывают на то, что медицина поможет им восстановить и укрепить здоровье. К сожалению, мы редко задумываемся над тем, что здоровье нельзя купить в аптеке, и даже если вы обладаете этим бесценным даром, сохранить его можно только путём рациональной организации своей жизни, соблюдением определённых норм и правил здоровьесбережения.

Результатом пассивного, а порой и вредительского отношения к собственному здоровью стало резкое ухудшение здоровья людей. Около 70% населения России находится в состоянии затяжного психо-эмоционального и социального стресса, который истощает адаптационные механизмы организма, поддерживающие здоровье человека. Отмечается рост заболеваемости как среди взрослого населения, так и у детей, подростков, молодёжи. В борьбе с этой тенденцией медицина бессильна, поскольку первопричина проблемы –

отсутствие грамотного, ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью своих детей. Основные факторы риска развития заболеваний имеют поведенческую основу, то есть, заложены в стиле жизни человека.

Медицина, к сожалению, решает в основном задачи борьбы с болезнями, то есть пытается исправить последствия уже нарушенного здоровья. Главной задачей общества, каждого человека должно быть предотвращение болезни,

укрепление здоровья, повышение иммунитета.

Существует концепция, согласно которой в основе биологического благополучия человека (как решающего условия здоровья) лежит, прежде всего, нормальное состояние психики, эндокринной и иммунной систем.

Конечно, необходимо нормальное функционирование и других жизнеобеспечивающих систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др. Они, безусловно, играют важную, но всё же подчинённую роль в решении проблем здоровья: их работа зависит от нервной регуляции, гормонального фона и состояния защитных систем организма.

Научно доказано огромное значение психологического фактора в дилемме «быть здоровым или заболеть». Стратегия активности и оптимизма – наиболее эффективная стратегия сохранения и укрепления здоровья.

Активность – это осознание необходимости ежедневного использования доступных стимуляторов здоровья (физические упражнения, закаливающие, восстановительные процедуры, витаминизация, методы психоэмоциональной регуляции и др.)

Основанием для оптимизма при любом состоянии здоровья должны стать знания об огромных резервных возможностях организма человека. К сожалению, они практически не используются большинством населения. Но если вы научитесь «включать» эти внутренние резервы, организм в большинстве случаев сможет справиться с болезнями.

Общепризнано, что рациональная физическая тренировка позволяет быстро и эффективно достичь многих из перечисленных выше признаков здоровья. Эффект занятий физическими упражнениями значительно повышается, если сочетать их с правильным режимом дня, рациональным питанием, закаливанием организма, соблюдением гигиенических норм, использованием приёмов психорегуляции, отказом от вредных привычек, то есть всем тем, что называют «здоровым образом жизни».

Данная лекция посвящена тому, чтобы объяснить, что нужно делать для того, чтобы жить долго и счастливо, а не в постоянной борьбе с недугами. Естественно, этого добиться непросто, это требует определенных волевых и физических усилий, и в силу своего слабого характера многие люди на это неспособны. Но у вас будут знания, необходимые для организации здорового образа жизни, а как ими распорядиться – это личное дело каждого.

От уровня здоровья каждого члена общества в определенной мере зависит его социальный и экономический потенциал. Если большинство населения страны обладают хорошим здоровьем и высокой работоспособностью, повышается возможность обеспечения высокого уровня жизни, развития материального производства, науки, культуры. Если половина населения больны, нуждаются в социальной защите и не способны создавать материальные блага, откуда может взяться процветание страны?

Физическое состояние человека является своего рода товаром, оно входит в стоимость рабочей силы, становится предметом престижа, особенно у людей, занятых интенсивной трудовой деятельностью, как умственной, так и физической. Физическое, социальное и духовное здоровье – важнейшая

жизненная ценность. К сожалению, люди задумываются над этим только тогда, когда болезни начинают определять их образ жизни, создавая многочисленные ограничения в возможности трудоустройства, в распоряжении денежными средствами (значительную часть приходится тратить на лекарства и на лечение), в питании и т.д. Чем раньше человек осознает ценность собственного здоровья и начнет прикладывать определенные усилия, направленные на его сохранение и улучшение, тем больше вероятность того, что он не станет обузой для своих близких людей, да и для государства. Таким образом, здоровье – это общественное богатство, но беречь его следует каждому индивидуально. Нельзя сохранить здоровье, не прилагая для этого систематически собственных усилий.

## **2. Рациональный режим дня**

Рациональный режим дня — это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, занятий физическими упражнениями, личной гигиены и т.д. Режим воспитывает организованность, целенаправленность действий, приучает к самодисциплине.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Примерно в одни и те же часы человек работает, отдыхает, принимает пищу. Организм привыкает к этому распорядку, и в результате дела требуют меньше усилий, повышаются работоспособность и эффективность всех видов деятельности. При правильном распорядке дня силы, затрачиваемые в процессе трудовой деятельности, быстро и полностью восстанавливаются.

Труд – основа режима здорового образа жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда, вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение.

Труд – как физический, так и умственный – не только не вреден, но, напротив, чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм человека. Систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс необходим каждому и для физического, и для психического здоровья. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, к ожирению и преждевременному одряхлению, к апатии и депрессии. В перенапряжении и переутомлении человека виновен не сам труд, а неправильная его организация. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы.

Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Короткие пятиминутные паузы отдыха следует делать каждые 45-60 минут однообразной работы. Это обеспечит оптимальную работоспособность в течение всего дня и профилактику профессиональных заболеваний. Отдых после работы вовсе не означает состояние полного покоя. Лишь при очень

большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха (и в пятиминутные перерывы, и после работы) был противоположен характеру работы человека. Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда в часы досуга необходима физическая нагрузка. Чередование физических и умственных нагрузок не только полезно для здоровья, но и ускоряет процессы восстановления. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. 1-1,5 часа в день на свежем воздухе – жизненно необходимый минимум для каждого.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к ускорению процессов старения организма, износу его функциональных систем, нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

### **3. Рациональная двигательная активность**

Рассматривая этот вопрос, в первую очередь хотелось бы остановиться на отрицательном влиянии *гиподинамии* на здоровье и работоспособность человека. Гиподинамия (в переводе с греческого – понижение силы) – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной малоподвижности. Это атрофия мышц, детренированность сердечно-сосудистой системы, изменение водно-солевого баланса крови, деминерализация костей и т.д. В результате низкой двигательной активности в организме человека происходит ряд негативных изменений:

- снижается сила сердечных сокращений, увеличивается их частота;
- уменьшается толщина сердечной мышцы, масса сердца, ухудшается его кровоснабжение;
- ослабляется тонус сосудов, ухудшается снабжение тканей кислородом и интенсивность обменных процессов;
- уменьшается жизненная емкость легких, интенсивность газообмена;
- снижаются защитные силы организма, возникает повышенная утомляемость, нарушается сон, снижается умственная и физическая работоспособность.

То есть, при гиподинамии в организме создается ситуация, при которой снижено функционирование всех жизнеобеспечивающих систем, что в свою

очередь открывает дорогу к различным заболеваниям.

Двигательная деятельность является фактором активной стимуляции функционального развития организма, фактором совершенствования механизмов адаптации – приспособления к меняющимся условиям жизни, главным фактором физического развития человека.

Оздоровляющий и омолаживающий эффект физической тренировки основан на том, что при выполнении физических нагрузок старые, нежизнеспособные, «сломанные» клеточные структуры расщепляются, а в процессе восстановления после тренировки на смену им приходят новые, более молодые и жизнеспособные.

Научные исследования показали, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки существенно снижается, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время решения задач, быстро развивается утомление, апатия и безразличие к выполняемой работе, человек становится раздражительным, вспыльчивым.

Почему именно физические упражнения являются в этом случае самым лучшим "лекарством" от утомления? Дело в том, что импульсы от опорно-двигательного аппарата повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов. Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринных желез, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Наконец, при активной работе мышц быстро улучшается кровообращение, а вместе с ним дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки.

Таким образом, самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию – рациональная двигательная активность. Для достижения оздоровительного, развивающего эффекта тренировки следует заниматься не реже трёх раз в неделю. Продолжительность занятия 30-40 минут. Тренировки, проводящиеся реже, и меньшей продолжительности, не вызовут существенных сдвигов в организме, а, следовательно, не приведут к адаптационным перестройкам, обеспечивающим прирост уровня здоровья и работоспособности. Если у вас есть желание и возможность заниматься чаще и отводить на оздоровительные тренировки больше времени – тренируйтесь в удобном для вас режиме. Только не забывайте о том, что организм должен успевать восстанавливаться. Ни в коем случае нельзя постоянно выполнять физические нагрузки на фоне недовосстановления, сниженной работоспособности. Это может привести к разрушительным последствиям для вашего организма. Если уровень развития ваших физических качеств очень низок, продолжительность первых занятий может составлять 10-15 минут. Постепенно, по мере привыкания к физическим нагрузкам, она должна быть увеличена до 30-40 минут.

Наибольший оздоровительный эффект дают упражнения, направленные на развитие общей и силовой выносливости, а также средства развития

гибкости. Развитию общей выносливости способствуют циклические упражнения – это упражнения, в которых двигательный цикл повторяется многократно и непрерывно, например, ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и коньках. Во время выполнения упражнений частота сердечных сокращений (ЧСС) должна быть 140-160 уд/мин. При ускоренной ходьбе ЧСС, как правило, повышается до 110-130 уд/мин.

Силовая выносливость – способность выполнять силовые нагрузки средней интенсивности в течение длительного отрезка времени. Для развития силовой выносливости используются упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, тренажеры, преодоление веса собственного тела), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры). Упражнения выполняются с малыми и средними отягощениями (сопротивлениями), темп выполнения упражнений средний. Упражнения выполняются сериями – 15-25 повторений за 30-60 секунд. В оздоровительную тренировку рекомендуется включать комплексы силовой гимнастики, состоящие из 10-12 упражнений для всех основных мышечных групп. Их следует выполнять в конце тренировочного занятия (после циклических упражнений), или посвящать силовой гимнастике отдельное занятие два раза в неделю.

Развивая гибкость, вы занимаетесь профилактикой очень распространенного заболевания позвоночника – остеохондроза. Кроме того, упражнения на растяжение целесообразно включать в разминку в начале любых оздоровительных занятий для подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению упражнений основной части. Для развития гибкости в тренировку включают упражнения с амплитудой, постепенно увеличивающейся до максимальной (пружинистые наклоны, махи ногами и т.п.). Болевые ощущения в растягиваемой мышце – необходимое условие повышения гибкости. После появления легкой болезненности можно зафиксировать положение максимально растянутой мышцы на 10-30 секунд. Повысить свою двигательную активность можно, преодолевая часть пути на работу или с работы пешком, перестав пользоваться лифтами, проводя выходные дни на природе. Чем больше вы будете двигаться, тем будет лучше ваше здоровье, выше работоспособность и позитивнее настроение. Вы повысите качество своей жизни!

#### **4. Рациональное питание**

«Я есть то, что я ем». Питание – основа нашего здоровья или нездоровья. Рациональное (или *функциональное*) питание направлено на улучшение функционального состояния всех систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, эндокринной, моче-половой, выделительной, опорно-двигательного аппарата. Эта цель достигается благодаря сбалансированному соотношению в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, а также исключению из рациона продуктов, засоряющих организм шлаками в виде отложения солей, камней в почках и желчном пузыре, атеросклеротических бляшек на стенках кровеносных сосудов и т.д.

В настоящее время на первый план выдвигаются вопросы безопасного

питания. К сожалению, нам часто приходится выбирать между очень вредными, не очень вредными и не очень полезными продуктами. Если мы не слишком разборчивы, то, образно говоря, копаем себе могилу ложкой и вилкой.

Чтобы ваше питание было максимально безопасным, не способствовало зашлаковыванию организма, вымыванию кальция из костей, нарушению нормального функционирования жизнеобеспечивающих систем, надо для себя определить список продуктов, которые нельзя употреблять. К таким продуктам следует отнести:

- всю продукцию быстрого приготовления (фаст-фуд), изделия с повышенным содержанием холестерина и канцерогенов, вызывающих атеросклероз и онкологические заболевания (чипсы, сухарики, любое пережаренное блюдо и т.п.);
- продукты с избыточным содержанием соли и уксуса;
- нельзя есть овощи и фрукты, которые не портятся и сохраняют свой вид месяцами, они насквозь пропитаны химическими добавками;
- майонез содержит значительное количество консервантов, стабилизаторов и уксус, который, контактируя с пластиковой упаковкой, выделяет из неё канцерогенные вещества (если вы любите этот продукт, готовьте его сами);
- трансжиры (маргарин) разрушают сосуды, способствуют развитию атеросклероза, повышают риск инсульта и инфаркта. С изобретением трансжиров смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в мире возросла с 5 до 80%;
- газированные напитки, особенно сладкие, приводят к вымыванию кальция, провоцируя ломкость костей и заболевания суставов. В одном стакане кока-колы содержится 10 чайных ложек сахара, и это хороший удар по вашей поджелудочной железе. Если вы или ваш ребёнок регулярно употребляете этот широко рекламируемый напиток, потом не удивляйтесь, откуда взялись остеопороз, остеоартроз или сахарный диабет;
- в соках, продающихся в магазине, нет натуральных витаминов, а вкус и цвет обеспечиваются ударной дозой сахара, красителей, консервантов;
- вещества, входящие в состав энергетических напитков, являются возбудителями нервной системы и поэтому отгоняют у вас желание поспать. В то же время, их регулярное употребление, приводит к целому ряду заболеваний. Энергетические напитки не являются источниками энергии, они мобилизуют внутренние резервы организма, истощая его. Они повышают давление и уровень сахара в крови, способствуют износу сердечно-сосудистой системы. Кофеин по своей сути обладает определённым наркотическим свойством. Он позволяет взбодриться, но вызывает привыкание и зависимость.

Кроме того, в будущем, для достижения нужного эффекта вам придётся постоянно увеличивать дозу этого вещества. В таких странах как Новая Зеландия, Австралия энергетические напитки запрещены вовсе — и продажа, и производство.

Читайте, что написано на упаковке! Если вы видите слова «ароматизаторы, идентичные натуральным» (но не натуральные!), не покупайте! Синтетические добавки засоряют наш организм, разрушают здоровье.

Продуктовая корзина, которую может себе позволить средний городской житель, не может обеспечить организм необходимым количеством витаминов, микроэлементов, эссенциальных веществ, которые нужны для нормальной жизнедеятельности организма. Организму необходимо поступление полиненасыщенных жирных кислот, 28 видов аминокислот, 12 натуральных витаминов, 15 минералов. Каждая живая клетка нуждается в чистой воде, ферментах и антиоксидантах. В связи с этим растет популярность биологически-активных добавок (БАД), существенно повышающих качество питания. По определению института питания Российской академии медицинских наук, БАД – это концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически-активных веществ, предназначенных для непосредственного приема или для введения в состав пищевых продуктов. Естественно, если БАД натурального происхождения, то она наиболее эффективна, отлично усваивается и не имеет побочных эффектов. В Японии – стране с наибольшей средней продолжительностью жизни (87 лет) и наибольшим количеством долгожителей, перешагнувших 100-летний возраст, – 80% населения систематически употребляют БАДы. Для всех, кого эта аббревиатура пугает, напомню, что 80% того, что продается в аптеке, является БАДами (например, «Арбидол», «Анаферон», «Эссенциале», «Мезим-форте», любые витамины и др.). К сожалению, натуральных среди них немного, большая часть получена в результате химического синтеза.

Важная часть питания – вода. Чистая, природная, артезианская (не из водопровода), некипяченая вода жизненно необходима организму. Её не могут заменить никакие другие напитки. Только такая вода способна встраиваться в наши клеточные структуры и обновлять межклеточную жидкость. Только она является универсальным растворителем, обеспечивающим выведение шлаков, токсических веществ из организма. Организму необходимо не менее одного литра чистой некипяченой воды в день. При нашем низком качестве питания будет гораздо лучше, если вы этот объём увеличите до 1,5-2 литров. Если вы не пьёте воду, то у вас обезвоживаются клетки, происходит самоотравление шлаками, которое постепенно разрушает ваш организм изнутри, провоцируя различные заболевания и ускоряя процессы старения.

Рациональное питание должно быть дробным – есть следует небольшими порциями 5-6 раз в день. Перерыв между приёмами пищи 3-4 часа. Основной объём жидкости следует выпивать в эти перерывы. Сладкие напитки сразу после еды разбавляют желудочный сок, приводят к брожению, ухудшая процессы пищеварения. Начинайте пить воду не раньше, чем через час после еды. Гораздо лучше для организма, если вы её пьёте не стаканами, а небольшими глотками в течение всего дня. Это обеспечивает оптимальную работу желудочно-кишечного тракта, эффективное усвоение питательных веществ, предотвращение застойных явлений в кишечнике.

Предпочтение следует отдавать продуктам, прошедшим минимальную обработку, содержащим большое количество клетчатки, употреблять свежеприготовленные блюда. Ценными источниками витаминов и микроэлементов являются разнообразная свежая зелень, местные сезонные овощи и фрукты, ягоды (особенно клюква, брусника, смородина), мёд, цветочная пыльца, грецкие орехи, квашеная капуста.

### **5. Закаливание организма**

Закаливание организма – система мер по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Систематическое проведение закаливающих процедур способствует снижению

частоты простудных заболеваний в 3-5 раз, а в отдельных случаях полностью исключает их возникновение. Кроме того, закаливание оказывает на организм общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

При проведении закаливающих процедур необходимо соблюдать ряд принципов:

- *систематичность* – заниматься закаливанием надо ежедневно, желательно в одно и то же время, без каких-либо перерывов (за исключением случаев заболевания);

- *постепенность* – рекомендуется начинать закаливание организма с более мягких, щадящих процедур (например, с воздушных ванн), постепенно увеличивая силу воздействия закаливающих факторов – снижая температуру воздуха, воды, увеличивая продолжительность процедуры и т.д.;

- *учет индивидуальных особенностей* – при наличии хронических воспалительных заболеваний начинать закаливание обязательно на стадии ремиссии с местных (локальных) процедур;

- *разнообразие средств и форм закаливания*;

- *самоконтроль* – необходимо следить, чтобы при проведении закаливающих процедур не появился озноб. Закаливающие процедуры обязательно должны быть приятными, доставлять удовольствие! Если процедуры воспринимаются как суровая необходимость, как горькие пилюли, они с большой долей вероятности приведут к простуде. При первых признаках переохлаждения необходимо выполнить несколько разогревающих упражнений или растереться махровым полотенцем и одеться. Важно как следует разогреть ступни ног, при необходимости – надеть теплые носки.

Выделяют следующие виды закаливания:

1. *Закаливание воздухом* – прием воздушных ванн – наиболее мягкая процедура.

Закаливающее действие воздуха зависит от его температуры, влажности и скорости движения. Воздушные ванны подразделяются на теплые (+30...+20°C), прохладные (+20...+14°C) и холодные (+14°C и ниже). Самое благоприятное время для начала закаливания – конец весны – начало лета.

Начинать прием воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. После привыкания к закаливающим процедурам

их лучше проводить на открытом воздухе. Во время прохладных и холодных ванн следует выполнять физические упражнения. Увеличение дозировки воздушных ванн осуществляется двумя способами – постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры.

2. *Закаливание водой* – это более интенсивные закаливающие процедуры, так как теплопроводность воды в 28 раз больше, чем воздуха. Существуют несколько способов водного закаливания – обтирание, обливание, душ, контрастный душ, купание. Приступая к закаливанию водой, сначала используют теплую воду с температурой +33...+34оС. Снижая температуру на 1оС каждые 3-4 дня, за 1,5-2 месяца доводят её до +18оС. Не стоит стремиться поскорее перейти к более прохладной воде или снижать её температуру до минимума. Очень важно, чтобы во время закаливающих процедур не появлялось неприятных ощущений и озноба.

*Обтирание* проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной в воде. Вся процедура, включая завершающее растирание тела, не должна занимать больше 5 минут.

Для первых *обливаний* применяется вода с температурой +30оС, в дальнейшем температура снижается до +15оС и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность процедуры – 3-4 минуты.

*Душ* – ещё более эффективная водная процедура. На начальных этапах закаливания температура в душе должна быть +30...+35 оС, продолжительность процедуры не более 1 минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а продолжительность приема душа увеличивается до 2 минут. Принимая контрастный душ, следует несколько раз менять температуру воды (примерно через каждые 10 сек.) от довольно горячей до холодной. В завершение обязательно энергично растереться полотенцем.

*Купание* в открытых водоемах – один из наиболее эффективных способов закаливания. Начинать купания следует при температуре воды +18...+20оС. Желательно купаться в утренние и вечерние часы.

Наряду с общими, рекомендуется применять и местные водные процедуры.

Наиболее распространенные из них – прохладные ванночки для ног и полоскание горла холодной водой. Эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, так как повышают устойчивость к низким температурам наиболее уязвимых для охлаждения мест организма. Ванночки для ног делают ежедневно перед сном, температура воды от +28оС постепенно доводится до +12оС.

Продолжительность процедуры 1-3 минуты, затем стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла надо проводить ежедневно утром и вечером. Начальная температура воды +25оС. Снижая температуру каждую неделю на 1-2оС, постепенно доводим её до +5...+10оС.

3. *Закаливание солнцем*. Ультрафиолетовые солнечные лучи благотворно влияют на организм человека: под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи,

активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D, который регулирует обмен веществ в организме. Солнечная радиация оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых теплых дней и продолжать его на протяжении всего лета. Летом можно загорать в период с 8 до 11 часов и после 15 часов. Наилучший результат будет при сочетании загорания с подвижными играми – бадминтоном, пляжным волейболом и т.п. Но помните, что избыток ультрафиолета и солнечной радиации очень вреден – он может привести к снижению иммунитета, к раку кожи.

Низкая температура окружающей среды является возбудителем системы теплорегуляции организма человека. Под влиянием холода улучшается состав крови (увеличивается количество эритроцитов, гемоглобина), улучшается обмен веществ, происходит усиление «сгорания» жировых клеток.

Закаливающие процедуры положительно действуют на состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Все это стимулирует защитные силы организма, повышает его сопротивляемость различным заболеваниям. Наблюдения врачей свидетельствуют, что люди, много времени проводящие на свежем морозном воздухе, гриппом и простудными заболеваниями болеют реже и в более легкой форме, чем те, кто проводит весь день в теплом, плохо проветриваемом помещении.

#### **6. Отказ от вредных привычек**

Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые незаметно подтачивают здоровье. Вредных привычек намного больше, чем принято думать. Вредно спать на животе, это приводит к ухудшению кровоснабжения головного мозга. Вредно читать во время еды, есть перед телевизором или сидя за компьютером. Когда мы едим слишком горячую пищу или пьем горячие напитки, гибнут клетки наших слизистых оболочек, так как белок при высокой температуре сворачивается. В дальнейшем это может привести к онкологическим заболеваниям. Звуковые волны, которые мы воспринимаем, когда мы сами или кто-то рядом сквернословит, могут разрушительно действовать на организм, запуская программу самоуничтожения в живых клетках, и этому есть экспериментальные подтверждения. Вредно слушать громкую музыку через наушники, это приводит к снижению слуха. Негативные эмоции – гнев, обида, зависть, злость – разрушают не только нашу нервную систему, но и способствуют развитию других заболеваний. Не зря в народе говорят – «Все болезни – от нервов». К самым распространенным вредным привычкам относятся курение, алкоголизм и наркомания.

Ежегодно в России около 400 тысяч человек умирает из-за болезней, вызванных курением. Курение не только преждевременно уносит из жизни тысячи людей, но и является фактом эгоистического пренебрежения интересами других. Курильщики обычно не задумываются о том, что

отравляют табачным дымом тех людей, которые находятся рядом, а ведь так называемое пассивное курение может оказаться не менее опасным, чем активное.

Табак убивает! Доза никотина, содержащегося в одной сигарете, если её ввести непосредственно в вену, убьёт вас. Все понимают, что курильщик сильно калечит своё здоровье и свою психику, так как курение – это вульгарная

антиобщественная привычка, а сам курильщик – раб дымящейся палочки. И что за свою жизнь он прокуривает целое состояние. К сожалению, мало кому это понимание помогает отказаться от табака. Тем не менее, знания – сила, которая способствует формированию сознательного отношения к табачному дыму как у активных, так и у пассивных курильщиков. Итак, что даёт сигарета? Потратив за свою жизнь не менее 500 тысяч рублей на табак, курильщик получает:

- канцерогенные смолы, вызывающие рак легких, горла, желудка и др.;
- яды, вызывающие хронические заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем – хронический бронхит, эмфизема, гипертония, стенокардия, атеросклероз;
- высокую вероятность инсульта – кровоизлияния в мозг (если повезёт – умрёте сразу, нет – жизнь инвалида с провалами в памяти, ограниченной двигательной активностью или в коме);
- высокую вероятность нарушения кровоснабжения нижних конечностей, некроза тканей и, как следствие, их ампутация (попытайтесь себе представить жизнь без ног);
- раннее старение, дряблые мышцы из-за кислородного голодания каждого органа, мышцы, клетки;
- разрушение иммунной системы, связанное с засорением организма;
- ваше курение негативно отразится на здоровье ваших детей;
- снижение репродуктивных возможностей, импотенция;
- свистящее дыхание и кашель, храп по ночам – неизбежные спутники курильщика со стажем;
- кариес, пожелтевшие зубы и пальцы, несвежее дыхание – по сравнению с изложенным выше – мелочи, но неприятные и неизбежные.

Сигарета – враг и убийца. Почему же столько курящих? Курению способствует ряд иллюзий, заблуждений, которые культивируются в обществе.

Попробуем их развеять.

Первое – человек сам решает, курить ему или нет. Выкуривая первую сигарету и, как правило, испытывая при этом отвращение к табачному дыму, вряд ли кто-то принимал решение курить всю жизнь. Все курильщики в глубине души сожалеют о том, что когда-то начали курить. Доказательство тому – курящие родители. Они, как и все, не хотят, чтобы их дети курили. Не жалеют, что курят, только подростки, находящиеся в стадии эксперимента – им кажется, что с сигаретой во рту юноши выглядят более мужественными,

девушки – более искушенными, а на самом деле они тормозят своё развитие. К сожалению, некоторые в этом подростковом возрасте задерживаются надолго.

Вторая иллюзия – сигарета даёт курильщикам ощущение спокойствия и уверенности. Не даёт, а отнимает! Потому что до того, как они стали курильщиками, эти спокойствие и уверенность у них и так были. И вряд ли кто-то станет утверждать, что некурящие люди менее уверены в себе и более раздражительны. Скорее, наоборот. Никотин не снимает стресс, а создаёт его. Закурив однажды, вы поселяете в себе маленькое никотиновое чудовище, которое постоянно требует сигарет. Выкурил сигарету – оно успокоилось, но ненадолго. Уже через полчаса концентрация никотина в крови снизилась вдвое, и это чудовище начинает требовать новую порцию яда, вызывая не физические страдания – нет! – а чувство беспокойства и опустошенности. Каждая сигарета – неуклюжая попытка вернуть себе то состояние, которое у вас было до того, как вы стали курильщиком. Со стороны это выглядело бы смешно, если бы не было так грустно.

Третья иллюзия – сигареты помогают в определённых жизненных ситуациях. Курение помогает сосредоточиться или разогнать скуку. С утра сигарета помогает проснуться; трудно заснуть, не покурив перед сном. Сигарета помогает снять напряжение, стресс; она же – необходимый спутник весёлой гулянки. Включите логику! Не может одно и то же вещество давать диаметрально противоположные реакции, не могут сигареты одинаково успешно решать противоречащие друг другу задачи. Все эти «эффекты» придуманы производителями табака и являются результатом самовнушения. Четвёртая иллюзия – курильщик наслаждается запахом и вкусом табака. На самом деле запах и вкус отвратительны, это чувствуют и некурящие, и сами курильщики в определённые моменты (при выкуривании самой первой сигареты, первой после длительного перерыва, связанного с неудачной попыткой бросить курить, при курении во время заболеваний органов дыхания). Просто у курильщиков постепенно снижается чувствительность рецепторов – привыкают же люди к специфическому запаху фермы, если проводят там весь рабочий день. К тому же, не окажись у курильщика излюбленных сигарет, он станет курить что угодно, хоть самокрутку. Вкус и запах вызовут отвращение, но никотиновое чудовище будет довольно. Пятая иллюзия – бросить курить могут только сильные, волевые люди. На самом деле, курильщик подобен страусу, спрятавшему голову в песок при виде опасности: он её не видит, значит, её нет. Надо просто вынуть голову из песка, включить мозги и понять, что сигарета отнимает очень много, ничего не давая взамен. Когда ты понимаешь, что у тебя есть проблема, самое разумное и простое – поскорее от неё избавиться.

Никотин не только калечит здоровье, бьёт по карману, он разрушает психику курильщика. Он начинает придумывать любые правдоподобные объяснения тому, почему продолжает курить, в глубине души понимая, что сигареты ничего хорошего ему не дают. Причина тому – СТРАХ, что обойтись без сигарет будет очень тяжело. Это шестая, самая большая иллюзия. Бросить

курить легко и приятно. Убедить курильщика в этом трудно. Но я попробую. Представьте, что вы живёте в промышленной зоне, и ваша квартира пропахла ядовитыми выбросами из труб соседних предприятий. Вам предлагают переехать в квартиру такой же площади и планировки, на таком же расстоянии от вашей работы, но в экологически чистой зоне. При этом вам будут ежемесячно выплачивать 2-3 тысячи рублей. Вы согласитесь? Отказ от курения аналогичен такому обмену. Вы ни от чего не отказываетесь, вы приобретаете!

Чтобы отказ от никотина прошёл успешно, необходимо выполнить следующие правила:

1. Бросая курить, не пытайтесь убедить себя, почему это надо сделать. Ответьте себе честно на другие вопросы: что даёт курение? Действительно ли я получаю удовольствие от курения, а вместе с ним и от «барсиков» во рту, от пропахшей табаком одежды? Неужели я действительно хочу всю жизнь платить немалые деньги за возможность засовывать эти штуковины в рот? И вы поймёте, что отказываться, собственно говоря, не от чего. Бросая курить, вы приобретаете, а не теряете.
2. Не употреблять алкоголь, пока не поймёте, что к сигаретам не тянет совсем. Алкоголь выключит мозг, и ваше никотиновое чудовище тут же начнет твердить: «Ты хочешь сигаретку...». Сопротивляться будет некому – мозг спит.
3. Никогда не завидуйте курящим – поистине, они достойны только сожаления: умные, рассудительные люди, а ведут себя так глупо... Вам же не придет в голову завидовать наркоману? А сигареты уносят гораздо больше жизней, чем наркотики.
4. Если в голове возникает мысль о сигарете – не отгоняйте её, но мыслите позитивно – как здорово, что я могу обойтись без неё!
5. Не избегайте во что бы то ни стало курящей компании, но чувствуйте в ней своё превосходство – они всё ещё рабы этой дымящейся палочки, а вы уже свободны!
6. Не пытайтесь бросить курить при помощи никотиновых пластырей и т.п. – невозможно избавиться от наркотической зависимости при помощи того же наркотика.
7. Не пытайтесь бросить курить постепенно, снижая количество выкуриваемых за день сигарет – в этом случае каждая сигарета станет ещё более долгожданной и приятной, и отказаться от неё станет ещё труднее.
8. Не используйте метод «силы воли». Он предполагает, что для отказа от сигарет курильщик должен проявить силу воли, так как он должен чем-то жертвовать (вопрос – чем?). Далее следуют сомнения и страхи – долго ли я смогу продержаться? Это приводит к подавленному состоянию, и ценность сигареты постепенно возрастает. Чаще всего такие попытки превращаются в наблюдение, сколько курильщик будет мучиться, пока не сдастся. И вот он сдался, закурил, запах сигарет отвратителен, но он делает одну затяжку за

другой, и в нём крепнет убеждение, что он безвольный слабак, и никогда не сможет справиться с никотиновой зависимостью.

К чему сводится лёгкий способ отказа от курения? Во-первых, выкуривая последнюю сигарету, вдыхайте глубже и осознайте, насколько неприятен этот дым. Примите решение, что больше никогда не будете курить. Во-вторых, не впадайте по этому поводу в депрессию – радуйтесь! Не подвергайте это решение сомнению. Надо не надеяться, а знать, что ты уже некурящий. В-третьих, не ждите, что спустя какое-то время что-то произойдет, и вы поймёте, что стали независимы от никотина. Вы уже стали некурящим в тот момент, когда потушили последнюю сигарету.

По потреблению алкоголя Россия занимает лидирующее положение в мире – 18 литров спирта на человека в год. Если в стране потребление спирта составляет 8 литров на душу населения в год, то эта нация обречена на вымирание. Алкоголь негативно действует на желудочно-кишечный тракт, вызывая гастрит, язвенную болезнь желудка. Он разрушает печень, приводит к циррозу. От алкоголя страдает сердечно-сосудистая система. Совместное действие табака и алкоголя усиливает негативное влияние того и другого. Гибнут, прежде всего, клетки головного мозга. Алкоголь разрушает психику человека. У регулярно употребляющих алкоголь родителей очень часто дети рождаются больными или инвалидами. Столь любимое многими пиво, которое некоторые пьют просто для утоления жажды, – причина алкоголизма, бесплодных семей.

Чем опасен алкоголь? Он разрушает важнейшие органы и системы человеческого организма, в том числе центральную нервную систему. Плохо очищенный спирт, который получают путем брожения из хлебных крахмалосодержащих злаков и овощей либо синтетически, содержит ядовитые примеси. Человек, пристрастившийся к спиртным напиткам, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. А если к этому добавить, что в состоянии опьянения человек теряет над собой контроль, ведет себя развязано и способен совершить различные антиобщественные поступки, то становится совершенно ясно, что алкоголь несовместим с понятием о здоровом образе жизни.

Как чрезвычайно опасного врага каждый здравомыслящий человек должен рассматривать наркотики. Даже однократный приём наркотиков может привести к наркотической зависимости. У наркомана развивается неодолимая тяга к наркотикам и стремление получить их любой ценой. При невозможности принять наркотический препарат развивается тяжелое состояние (так называемая физическая ломка). Длительное употребление наркотиков приводит к отравлению организма с глубокими нарушениями в различных органах.

Постепенно наступает психическое и физическое истощение. Закоренелым наркоманам присущи: повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, нарушение координации движений, дрожание рук, потливость. Заметно снижаются у них умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля. Россия находится на первом месте в

мире по потреблению наркотиков. Станут ли ваши дети наркоманами, зависит в первую очередь от вас. Когда ребёнок уверен в том, что он нужен, любим родителями, что в любой ситуации его выслушают, поймут и смогут простить, когда у него достаточно источников для позитивных эмоций (занятия спортом, отдых на природе, увлечения музыкой, танцами и т.д.), у него нет причин, чтобы попробовать наркотические вещества.

### **7. Отказ от стереотипов**

Великие резервы здоровья скрыты в разумном отказе от того, что принято. Многие бытовые стереотипы губительно отражаются на здоровье людей. Например, многие родители убеждены, что заботятся о здоровье своего ребенка, создавая в квартире стерильные условия, постоянно кутая его в теплые одеяла и надевая на него теплую одежду даже при достаточно высокой температуре окружающей среды, пичкая его высококалорийными продуктами, часто даже против его воли. В результате созданные ребенку тепличные условия и перекармливание приводят к тому, что его иммунитет снижается, возникают различные нарушения обмена веществ.

Другим стереотипом является, например, мнение, что все болезни нужно лечить при помощи лекарств. Например, при простуде нужно обязательно принимать антибиотики и жаропонижающие препараты. К этому нас призывает и агрессивная реклама. Нередко мы сами назначаем себе медикаментозное лечение, обходясь без консультации врача. Но мало кто знает, что бездумный прием лекарств может не только не помочь организму справиться с болезнью, но и помешать. Например, антибиотики могут сыграть спасительную роль, но они способны справиться далеко не с каждым вирусом, а вот микрофлору организма они разрушают в любом случае, что приводит к дисбактериозу и открывает дорогу целому букету заболеваний. Повышение температуры – это естественная приспособительная реакция организма на появление вирусов и токсичных микробов. Только при температуре тела выше 38 градусов организм вырабатывает антитела, макрофаги, убивающие вирусы. Снижая температуру, мы добиваемся временного облегчения, но способствуем размножению вирусов, затягиваем течение болезни, повышая вероятность возникновения осложнений. Конечно, если температура поднимается выше 39 градусов, особенно у детей, её надо «сбивать», так как такое состояние тяжело переносится сердечно-сосудистой системой, но и в этом случае есть смысл попытаться обойтись без лекарств, используя прием гомеопатических средств, обильное питье.

Обезболивающие средства не устраняют причину боли, они только притупляют чувство боли. Если вы систематически принимаете обезболивающие таблетки, болезнь будет стремительно развиваться. Когда в автомобиле загорается лампочка, свидетельствующая о недостаточном количестве моторного масла, следует остановиться, долить масло и ехать дальше. А можно выкрутить лампочку, чтоб не действовала на нервы. Когда вы принимаете обезболивающие, вы «выкручиваете лампочку» в своём организме, сводя на нет его собственные возможности самовосстановления и не помогая ему справиться с проблемой с помощью других средств. Следует

понимать, что большинство лекарств имеют синтетическое происхождение, сложную химическую формулу. В организме человека не вырабатываются ферменты, способные расщепить их полностью и вывести из организма. Поэтому, сыграв свою роль, они остаются в организме в виде шлаков, оседающих в печени, почках, на стенках сосудов. Недаром еще Гиппократ говорил, что лучшее лекарство – это попытаться обойтись без него.

Человечество изобрело сотни тысяч лекарственных препаратов, но его здоровье лучше не стало. Потому что состояние здоровья каждого человека зависит не от того, насколько дорогие и качественные препараты он принимает, а от его способности, желания и усилий, направленных на организацию такого образа жизни, при котором лекарства не потребуются. Под влиянием всё той же рекламы использование самой разнообразной бытовой химии стало привычным, стереотипным. Мы пользуемся освежителями воздуха, средствами для мытья посуды и пола, стеклоочистителями и отбеливателями (как наши предки без них обходились?!). Вся эта химия в конечном итоге оказывается внутри нашего организма – мы её вдыхаем, едим с тарелки и впитываем через кожу. Результатом является катастрофический рост числа аллергических заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения, от аллергии страдает каждый пятый житель планеты. Наиболее подвержены негативному воздействию бытовой химии дети. Если вы дорожите своим здоровьем, старайтесь свести к минимуму использование химических средств. Пол прекрасно отмывается обычной водой, а для мытья посуды очень хорошо подходит сухая горчица или пищевая сода. В отличие от жидкого мыла, они прекрасно смываются, не оставляя химической плёнки на посуде. Свежесть воздуха гораздо эффективнее обеспечат регулярная влажная уборка и проветривание.

### **8. Концепция чистого организма**

Внутренне чистый организм – один из основных гарантов крепкого здоровья. Болезнью номер один в мире является общее загрязнение организма. Человек может каждый день мыться, чистить зубы, но он загрязнён изнутри, и это является причиной большинства болезней. К зашлаковыванию организма приводят синтетические красители, ароматизаторы, консерванты, содержащиеся во многих продуктах питания, некачественная питьевая вода, табачный дым и алкоголь, загрязнённый воздух в промышленных зонах, другие факторы. Результатом засорения организма являются отложения солей в суставах, камни в желчном пузыре и в почках, склеротированные сосуды, аллергические заболевания, онкология. Как сохранить внутреннюю чистоту организма? Во-первых, более придирчиво относиться к тому, что ты ешь – чисто не там, где убирают, а там, где не сорят! Больше натуральных продуктов, свежих овощей и фруктов без признаков химической обработки, овсяная каша на завтрак, чистая вода в достаточном количестве – и ваш желудочно-

кишечный тракт будет оставаться чистым, как у младенца. Воду лучше брать из проверенных родников или покупать у хорошо известных производителей. Во-вторых, ограничьте использование бытовой химии и не злоупотребляйте лекарствами, это тоже в большинстве своём продукт химического синтеза! В-третьих 0.275 0 Т, не загрязняйте свой организм табаком и алкоголем. В-четвёртых, «проветривайте» его, больше бывайте на свежем воздухе.

Систематически

занимайтесь физическими упражнениями! Стимулируя жизнедеятельность всех органов и систем, они способствуют активному выведению шлаков из организма. Заслуживает внимания вопрос лечебного голодания. Оно способствует не только очищению организма, но и мобилизации его внутренних резервов. При некоторых заболеваниях (например, при бронхиальной астме) оно является одним из эффективных методов лечения.

Однако заниматься им нужно грамотно, под руководством специалиста, часто – в условиях стационара. Ошибки в организации лечебного голодания могут привести к неблагоприятным последствиям. Кроме того, существует множество средств народной медицины для очищения организма. Например, чтобы почистить почки, едят бруснику, пьют отвар из её листьев.

Каждый из нас, хотя бы, один раз в месяц, ну пусть даже в год, затевает генеральную уборку в доме, чтобы в нём было чисто и светло, чтобы наше жильё наполнял свежий воздух. Не менее важно периодически устраивать и очистку организма, чтобы кровь бежала по обновленным сосудам, питая мозг и сердце, чтобы суставы не хрустели и не напоминали о себе болью при каждом шаге, чтобы печень, почки и кишечник “выметали” накопившиеся шлаки и токсины. Также очищение организма является необходимым условием при похудении и борьбе с ожирением.

Как будет выглядеть желудочно-кишечный тракт человека, с детства засорявшего себя обычным, как правило, бессистемным питанием? Самое неприглядное зрелище представляет собой толстый кишечник. При обильном поступлении пищи часть ее в процессе переваривания приклеивается к складкам ободочной кишки. В дальнейшем эти частицы обезвоживаются и затвердевают, как бы «каменеют», к ним приклеиваются новые и этот процесс непрерывно продолжается. Все это может усугубляться недостаточным потреблением жидкости. В результате, в толстой кишке остается лишь узкий проход, по которому может выводиться только часть отходов. Застывшие, превращенные в камень массы, суммарный вес которых у человека может достигать от 2-х до 15 килограммов, остаются в его организме годами, а то и десятилетиями. Если кишечник забит постоянно разлагающимися отходами, в которых скапливаются болезнетворные бактерии, барьерная функция кишечных стенок ослабляется, токсины поступают в кровь и с кровотоком распространяются по всему организму. При этом в первую очередь инфицируются близлежащие к кишечнику органы. Со временем они оказываются втянутыми в различные хронические процессы. Такие болезни не проходят даже после интенсивного их лечения, ведь очаг инфекции остается нетронутым.

Ладно бы только в животе не порядок – запор из-за накопления кишечных токсинов ударяет по святой святых – головному мозгу. Вот лишь некоторые последствия загрязнения кишечника: туман в голове, невозможность сосредоточиться, мрачное расположение духа. Страдают и умственная работа, и жизненный оптимизм.

Проблемы с выведением из организма отходов могут вылиться в куда более тяжёлые проблемы – заболевания печени, почек, мочевого пузыря, многочисленные кожные болезни и аллергии, женские болезни, расстройства нервной системы, частые простуды и головные боли неясного происхождения, и даже кошмар рода человеческого – онкологические заболевания – нередко имеют в своей основе такую банальную вещь, как запоры. Необходимо очистить толстый кишечник, печень, почки, кровеносные сосуды, каждую клеточку нашего организма от ядов и токсинов, которые на протяжении многих лет копились в нем, и методично разлагают его изнутри.

Что же нужно, чтобы наш организм сам справился со всеми болезнями?

Необходимо соблюдать и выполнять три основных принципа здоровья – очищение организма, защита и качественное питание.

Своим здоровьем надо заниматься серьёзно, и лучше всего заниматься им тогда, когда оно ещё есть! Это позволит вам значительно сэкономить не только время и деньги, но и сохранить здоровье и жизнь – вашу и ваших детей.

Если бы у вас был новый, красивый автомобиль, стали бы вы заливать в него плохое топливо, выбросили бы фильтры, оставили бы гнить под сугробом, имея тёплый гараж? Нет, вам его будет жалко. Но, поломав один автомобиль, всегда есть шанс приобрести новый. У вас есть единственный, неповторимый, незаменимый и пока ещё достаточно новый организм. Пожалейте его, не разрушайте его систематически при помощи сигарет и алкоголя, некачественных продуктов и напичканных химией напитков, позволяя негативным эмоциям владеть вашим рассудком, просиживая ночи напролёт за компьютером, бездумно глотая лекарства в больших количествах и забыв о том, что лучшие лекари – это движение, закаливание и витаминизация. Здоровый образ жизни – это реальный способ не только увеличить продолжительность жизни, но и существенно повысить её качество!

### *Контрольные вопросы*

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
5. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
6. Режим труда и отдыха.
7. Организация сна.
8. Организация режима питания.
9. Организация двигательной активности.

10. Личная гигиена.
11. Гигиенические основы закаливания.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Культура межличностных отношений.
14. Культура сексуального поведения.
15. Физическое самовоспитание и совершенствование — условия здорового образа жизни.