

УДК 352.07

Кириченко О.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Основними елементами здорового способу життя є: правильний режим праці та відпочинку; правильне харчування; врегульований режим дня; активне проведення часу; заняття спортом; відмова від шкідливих звичок.

Запорука хорошого здоров'я – міцний імунітет. Підвищуючи його, можна вдвічі скоротити число простудних та інфекційних захворювань. Важливе значення у підтримці здоров'я має спосіб життя: відмова від шкідливих звичок, фізичне навантаження. Здоровий спосіб життя – це не просто комплекс оздоровчих заходів, а стан душі балансоване харчування.

Всі знають, що хворобу легше попередити, ніж лікувати. Але мало хто на ділі займається профілактикою. Не просто так лікарі вимагають, щоб ми робили флюорографію не рідше одного разу на рік, жінки проходити огляд у гінеколога. Деякі небезпечні хвороби значно легше піддаються лікуванню, якщо виявлено на ранніх термінах.

Важлива тема в справі зміцнення здоров'я – збалансоване харчування. Споживайте більше сирих фруктів і овочів – вони є джерелом вітамінів і мінеральних речовин, дозволяють зміцнити імунітет. Схожим чином діють кисломолочні продукти, які сприятливі для нашої кишкової мікрофлори. Особливо корисно козяче молоко та продукти його переробки: кисле молоко, йогурт, сир. Обов'язково споживайте рибу і морепродукти, що відрізняються високим вмістом фосфору. Це незамінна речовина у такій корисній, але нелегкій справі, як зміцнення здоров'я.

Основами здорового способу життя є регулярне і цілеспрямоване дотримання і виконання простих правил.

Шість правил здорового способу життя:

1. Відмовитись від шкідливих звичок.

Зауважмо, що звички дуже стійкі. Корисні звички зміцнюють здоров'я, захищають від негативних стресових впливів, розвивають людину фізично й розумово, допомагають формувати гармонійний розвиток особистості. Шкідливі – навпаки, гальмують її становлення. Тому Ви маєте залишити частину своїх звичок у минулому.

2. Підтримувати м'язи у тонусі.

Піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. Припинити їздити ліфтом, робити 10 000 кроків щоденно.

Виникає необхідність у своєрідних фізичних вправах з урахуванням вікових особливостей. Для людей похилого віку фізкультура стає засобом боротьби із змінами, що несе з собою старість. Тому фізична культура повинна бути масовою у боротьбі за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття.

3. Загартовувати організм.

Щоб запобігти простуді й підвищити імунітет, є загартовування. Моржування або обливання холодною водою взимку – це радикальні методи. Загартовування слід починати з прийому контрастного душу: три хвилини холодна вода, три – гаряча. Влітку можна обливатися холодною водою і купатися в джерелах.

4. Вживати здорову їжу.

Для декого здорова їжа – це овочі та молоко на сніданок, обід і вечерю. Але ж їжа має бути поживною, насиченою вітамінами і мінералами. Долучіть до щоденного раціону яйця (джерело білка, знижують ризик інфарктів та інсультів), банани (містять калій), чорницю (для очей і від старіння), зелень, овочі й фрукти. Завдяки свіжим фруктам і овочам, наприклад, винограду, яблукам, моркві, помідорам, огіркам ваші страви будуть ще смачнішими. А такими стравами як грибний суп, холодник (окрошка) та різні салати Ви не тільки насолодитесь, але і насититесь. З м'яса краще вибрати курятину - в ній міститься менше жирів, є селен і вітамін В. А з риби – лососину, вона допоможе знизити рівень холестерину, захистить від деяких видів раку. Корисно все, що готують з цілого зерна: коричневий рис, хліб, каші.

5. Позитивний настрій.

Не зациклюйтеся на невдачах і промахах. Не вийшло встояти перед тортиком або тістечком, ну і Бог з ним! Не варто через це засмучуватися! Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини,

а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожна права підтягує ваші м'язи. Кожна вправа наближає Вас до ідеалу.

6. Правильний розпорядок дня.

Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що ви виспалися.