

Принципы здорового образа жизни

Принцип ответственности за свое здоровье. Разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. Каждый человек должен понимать, что его здоровье – это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей и сила страны. А страна хилых и больных людей – это страна без будущего. Больной человек, в той или иной степени, обуза для родных и окружающих.

Обеспечение здорового образа жизни возможно только при условии, что человек сам захочет быть здоровым. Надо помнить, что упущенное сейчас потом уже полностью наверстать не удастся. Только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредных здоровью соблазнов, человек может сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность.

Принцип комплексности. Человек не может сохранять здоровье по частям. У здорового человека все системы и все органы работают в норме, а если в работе какой-либо системы организма намечается сбой, это сразу же сказывается на других системах и органах. Поэтому здоровый образ жизни, факторы, влияющие на здоровье, связаны друг с другом так называемым «перекрестным» эффектом. Так, например, тренируя сердечно-сосудистую систему оказывается влияние на дыхательную, эндокринную, опорно-двигательную и другие системы организма.

Принцип индивидуализации. Каждый человек уникален, поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.

- **Учет генотипических факторов** предполагает внесение в программу здорового образа жизни корректив, связанных с типом телосложения (астенический, нормостенический, гиперстенический), особенностями обмена веществ (белков, жиров, углеводов, водный обмен), биоритмологическими показателями (цикличность процессов в организме; основные внешние ритмы, влияющие на биоритмы человека – природные (Солнце, Луна...) и социальные (рабочая неделя...)) и т.п.
- **Учет психологических факторов** ориентирован на такие критерии, как тип темперамента, экстра- или интравертированность и пр.
- **Учет социальных факторов** предполагает, что человек, являясь членом общества, принадлежит к определенной социальной группе, которая предъявляет ему определенные требования. В программе здорового образа жизни должны найти место меры, оптимизирующие взаимоотношения человека с окружающими, помогающие предупредить конфликты и вооружить его приемами выхода из конфликтов.
- **Учет семейно-бытового статуса** человека определяется тем обстоятельством, что данный человек имеет в своей семье

определенные права и обязанности, обусловленные сложившимися здесь взаимными отношениями, традициями и обычаями, включающими режим дня и питания, воспитание детей, распределение обязанностей и т.д. Поэтому задачей рациональной жизнедеятельности должны быть, с одной стороны, максимально полное обеспечение функций человека в семье как ребенка, супруга и родителя, а с другой — создание в самой семье условий, позволяющих человеку поддерживать высокий уровень здоровья.

- **Учет уровня культуры** человека предполагает, что организация его жизнедеятельности должна определяться его жизненными приоритетами, среди которых одно из основных — отношение к здоровью. В связи с этим особое значение приобретает воспитание культуры здоровья, здоровых потребностей и привитие навыков здорового образа жизни.

Принцип умеренности означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни не должны продолжаться более 24-36 часов. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению. Также следует понимать, что, перезагружая ту или иную систему организма, нагрузка оказывается и на другие системы, как это было описано в принципе комплексности.

Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха. В живом мире жизнь поддерживается за счет согласования периодов активности и покоя. Важно строить образ жизни таким образом, чтобы последующий отдых соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Например, после большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать физический труд — он стимулирует более активное восстановление интеллектуального потенциала, или сон. Правильное чередование отдыха и работы не только не дает расходоваться, но и наоборот способствует росту потенциала. Если же постоянно нарушать данный принцип и злоупотреблять нагрузками, ущемляя при этом отдых, то это приведет к переутомлению и к нарушениям в работе нервной системы.

Принцип «сегодня и всю жизнь». Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам. А достигнутые годами результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закаливающих процедур.

Принцип валеологического самообразования. Под этим принципом следует понимать постоянное изучение своего собственного организма,

своей личности, своей жизнедеятельности с целью оптимизации условий своей жизни. Постоянно создавая условия для собственного здорового образа жизни, и такого же образа жизни для других членов общества, человек делает свою жизнь более осмысленной, счастливой, плодотворной и долголетней. Человек должен стать носителем определенной культуры, стиля жизни. Только в этом случае формируется самосознание, которое направлено на понимание основ здорового образа жизни и их ежедневное применение, и только в этом случае можно говорить о превращении валеологического самообразования в валеологическую культуру данного конкретного человека.

Осуществляя сознательную и целенаправленную здравотворческую деятельность, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Но чтобы достичь этого, **человек должен прежде всего стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета.**

Врач-валеолог, заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
28-36-04

Светлана Мотовилова