

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ**

Здоров'я – це фізична, соціальна і психофізична і психологічна гармонія людини. Відповідно до формулювання всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

### *Складові здоров'я*

Фізичне здоров'я – досконалість саморегуляції організму, гармонія фізіологічних процесів і, як наслідок, максимум адаптації до несприятливих факторів навколишнього середовища.

Соціальне – як міра соціальної активності діяльного ставлення людського індивідуума до світу.

Емоційне здоров'я – рівновага позитивних і негативних емоцій, психологічна рівновага емоцій.

Здорова людина щаслива, відчуває задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення і самореалізації, досягає нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси.

Фізична здоров'я найчастіше пов'язують з показниками сили і витривалості організму. При цьому для оздоровлення організму, профілактики хвороб, величезне значення мають: використання природних факторів (сонця, повітря і води); дотримання режиму праці і відпочинку; загартовування організму; дозовані фізичні навантаження, рухова активність; культура харчування.

Для збереження емоційного здоров'я, здатності протистояти стресовим ситуаціям, а також щоб позбутися нервової напруги необхідно виконувати такі рекомендації:

- працюйте не більше восьми годин щодня;
- спробуйте дотримуватися більш ритмічного режиму харчування, будьте помірні в їжі й одержуйте задоволення від цієї помірності;
- заповнюйте своє дозвілля яким-небудь творчим заняттям і одержуйте від нього задоволення;
- зосереджуйтеся на сьогоднішньому і переборіть звичку «зациклюватися» на минулому і майбутньому. Ви живете в сьогоднішньому, тому беріть з нього все можливе, переживайте кожний момент того, що існує зараз;
- не починайте чергову роботу не завершивши попередньої. Починайте нову справу без страху, інакше вона буде здаватися вам більш важкою, ніж є насправді;
- намічайте реальні терміни закінчення тієї чи іншої роботи;
- ставте перед собою задачі, які можна розв'язати, а досягши мети, відзначайте свій успіх і поздоровте себе з ним;

– виявляйте почуття відкрито, а коли це неможливо, намагайтеся позбутися напруги пов'язаної з цим обмеженням;

– не видавайтеся до постійної підтримки з боку інших людей, щоб справитися з власними проблемами.

Дослідним шляхом людство дійшло висновку, що непомірність у харчуванні, зловживання алкоголем, малорухомий спосіб життя знижують ресурс здоров'я у той час як заняття спортом, раціональне харчування, загартування підвищують його.

Дотримання режиму праці і відпочинку обумовлені природними біоритмами організму людини, а також виробленням власних біоритмів. Організм людини звикає до прийому їжі, сну, напруженої роботи, відпочинку у визначений час доби при пропущенні цих ритмів реагує збоями в роботі організму.

Дозовані, постійно і рівномірно збільшувані фізичні навантаження тренують м'язи серця, за допомогою потовиділення виводять шкідливі речовини з організму.

Рухова активність тренує м'язи всього тіла, допомагає людині стимулювати розумову діяльність, попереджає захворювання суглобів, тому необхідна щоденна ранкова зарядка, біг на свіжому повітрі, прогулянки на лижах, катання на ковзанах, спортивні ігри. Загартування організму зміцнює імунну систему, попереджає виникнення і розвиток різних захворювань. В основі загартування лежать три основні принципи:

– Систематичні. Якщо загартування відбувається не систематично, воно не дає належного ефекту, при перериванні в процедурах загартування в два тижні і більше потрібно все починати з початку.

– Поступовість. Умови процедур загартування, чергування холоду і тепла варто змінювати поступово, з огляду на реакцію організму на них.

Серед методів загартування можна назвати обтирання мокрим рушником, обливання ступнів ніг і всього тіла холодною водою, контрастні ванни для ніг, контрастні обливання всього тіла, перебування на сонці, купання в ополонці узимку.

Культура харчування людини припускає використання тваринної і рослинної їжі в необхідних їй співвідношеннях для забезпечення організму білками, жирами, вуглеводами, вітамінами і мікроелементами в повному обсязі. Завжди пам'ятайте, що позитивні емоції, сміх, радість, фізичні вправи, загартовуючі процедури і рухова активність зможуть зберегти ваше здоров'я.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Иванченко В.А. Секрети вашей бодрости. – М.: Знание, 1998. – 288 с.
2. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М: Профиздат, 1987. – 80 с.