

«ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ» - КРЕДО УСПІШНОЇ ЛЮДИНИ

**Малик С.В., А.Л. Челішвілі, Лисенко Б.П., Лисенко Р.Б., Петрушова Л.Д.
Капустянський Д.В., Лавренко Д.О., Безручко М.В.**

*Вищий державний навчальний заклад України "Українська медична
стоматологічна академія"*

Входження України у новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висувують проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистостей. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей. Звичайно, саме у молодому віці повина прищеплюватись та виховуватись мотивація до такого способу життя, його доцільність та необхідність.

Здоров'я населення - один з головних елементів національного багатства. Велика частка відповідальності за збереження і примноження цього багатства покладена на медицину. Проте, як свідчать офіційні джерела, медицина останніми роками з цією задачею або не справляється, або справляється частково. Дослідження останніх років показують також, що для народження і виживання здорових людей роль охорони здоров'я стає мінімальною. Сказане суперечить запитам суспільства, тому обговорюється питання про перегляд традицій лікування, що склалися. Пропонується перемістити акценти з лікування на збереження, зміцнення і розвиток індивідуального здоров'я людини, залучення самого населення до вирішення питань здоров'я. Цю задачу можна реалізувати лише за умови підготовки медичних кадрів, що володіють сучасним менталітетом і сприймають сучасні цінності. У нормативних документах по професійному вихованню лікаря закладений принцип, що зобов'язує фахівця здійснювати роботу, направлену на оздоровлення населення. Так, відповідно до державного освітнього стандарту лікар повинен уміти "пропагувати здоровий спосіб і стиль життя,

значення занять фізичною культурою для здоров'я". Цю вимогу повноцінно може виконувати лише фахівець, що знає закони повернення здоров'я і сам веде здоровий спосіб життя. Разом з тим класична професійна медична освіта необгрунтовано мало відводить часу на передачу знань студентам про індивідуальне здоров'я людини, роль способу життя в збереженні, зміцненні і розвитку здоров'я. Учбові плани переобтяжені клінічними дисциплінами, необхідними для підготовки лікаря. Одним з шляхів рішення проблеми може стати активація самостійного вивчення основ здорового способу життя шляхом підвищення рівня особистої оздоровчої активності студентів-медиків. Значно погіршують стан здоров'я студентів, крім шкідливих звичок (куріння, вживання наркотиків та алкоголю) та гіподинамії, нерегулярне харчування, недотримання гігієнічних заходів, невміння долати стресові ситуації та стани.

Дотримуючись певних правил, можна не допустити ніяких хвороб. Отже, що більше ти загартовуєш свій організм фізичними тренуваннями, холодним обливанням, правильним харчуванням і режимом сну, то здоровішим він ставатиме. Спробуй - і ти переконаєшся!

Здоровий початок дня

Це так просто – встати трохи раніше, зробити найелементарніші фізичні вправи, замість звичайного душу прийняти контрастний та спожити корисну вівсянку зі шматочками сушених фруктів. Якщо є можливість споживати модні нині апельсинові фреші - це тільки вітається. Якщо ж апельсини не складають ліву частку Вашого раціону, не менш корисним, але значно доступнішим є звичайний яблучний сік. Тож, здоровий початок дня Вам забезпечено!

Здорово проведений день

Не менш просто відвести певний час на обід та на вечерю. Вживайте побільше овочів та фруктів – це допоможе підтримувати свій організм в тонусі, а також допоможе зменшити вживання ліків та вітамінів у формі пігулок. Ви будете відчувати енергію та легкість увесь день, а таке

самопочуття є найсприятливішим для роботи та найбажанішим під час відпочинку.

Здоровий сон

І ось, після такого правильного дня має бути «правильний» відхід до сну. Все, що необхідно - заспокоїтися, відкинути всі проблеми, які саме в цей момент все одно не вирішите, почитати улюблену книжку або подивитися улюблений фільм, вийти на вулицю, подихати свіжим повітрям, насолодитися розслаблюючими надвечірніми «водними процедурами» та спокійно засинати. Такі прості дії крок за кроком наближають Вас до здорового повноцінного життя.

«В здоровому тілі здоровий дух»

Внутрішня рівновага, яка обов'язково виникне у тих, хто її не відчував та посилиться у спокійніших людей допоможе у подоланні всіх хвороб, не дарма ж кажуть: «в здоровому тілі здоровий дух». А один народний лікар цей вираз перефразував так: «при здоровому дусі і тіло здорове».

«Здоровий спосіб життя» - кредо успішної людини

Та всім нам необхідно не тільки підтримувати власне здоров'я правильним харчуванням та вчасним сном, а, найголовніше, – не зашкоджувати собі. Дуже багато людей підпадають під вплив такої поганої звички як паління. Саме паління спричиняє зниження нашого імунітету, тому що нікотин є руйнівною силою вітаміну С. Мало хто з українців може регулярно поповнювати необхідною мірою резерви цього рятівного вітаміну – нажаль, не в усіх наших фруктах та овочах вітаміну С достатньо настільки. А пити вітаміни в пігулках часто ми просто забуваємо. Тому задля забезпечення нормального функціонування організму людини, найпростішим є не палити.

Радісне і позитивне ставлення до самого себе, свого організму всього, що тебе оточує, - дасть імунітету сили подолати будь - яку недугу.
