

# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

## КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?



Трудом человек не только красит жизнь, создает все богатства на земле; в нем он черпает радость, удовольствие,

здоровье. В процессе труда развивается ловкость, мышцы, разум и воля. Труд организует жизнь человека, создает определенный ритм всех его органов и систем.

Но далеко не все умеют трудиться. Выдающийся русский, ученый Н.Е. Введенский говорил: что «устают и изнемогают не только оттого, что много работают, а оттого, что плохо работают». Труд должен быть правильно организован: недопустимы суета, спешка. Иными словами, важна ритмичность; если это условие соблюдается, производительность повышается почти на 20%. Ритм делает работу менее утомительной. Наиболее рационально соединять умственный труд с физическим и наоборот. А.М. Горький писал, что печь хлеб, копать землю или пилить дерево можно с таким же наслаждением, как петь песню или сочинять стихи. Тогда труд становится творчеством, приносит радость, а значит, и пользу здоровью. Правильно организовав свой труд, человек укрепляет свое здоровье.

## ОТДЫХАТЬ НАДО УМЕТЬ

Отдых – жизненная необходимость; без него невозможно восстановление и укрепление сил организма, поэтому отдых должен быть регулярным, систематическим – через различные промежутки времени. Это – кратковременные



перерывы во время работы, ежедневный отдых после рабочего дня, еженедельные выходные дни, ежегодный отпуск. Свободное время полностью принадлежит человеку, несли кто-то плохо отдохнул, это – не только его личная потеря, но и общества. Отдых –

обязательное условие высокопроизводительного труда. Надо уметь полноценно отдыхать в перерывы во время работы, причем эффект отдыха непропорционален его длительности. Можно плохо отдохнуть и в большой перерыв, а можно

извлечь максимум пользы из короткой паузы. Длительность перерыва – не более 5-10 минут, только при особенно тяжелых операциях, а также в горячих цехах паузы могут быть 15-30 минут. Желательно на работу и с работы идти пешком, если расстояние большое, то хотя бы часть пути. Старайтесь отдохнуть и вечером: почитать книгу, газету, журнал; посвятить свободные часы любимому занятию, посмотреть телевизор, погулять перед сном. Сон должен

быть достаточным (крайне вредно недосыпать, особенно систематически!), старайтесь ложиться и вставать в одни и те же часы. Широкие возможности для отдыха предоставляет государство: санаторий и дома отдыха, пансионаты и турбазы. Но нельзя рассматривать отдых как праздное времяпрепровождение, полноценное восстановление сил дает сочетание активного и пассивного отдыха. Конечно, в выходные дни приходится заняться домашними делами, но постарайтесь найти время сходить в театр, кино, в парк, выехать за город или за грибами, на рыбалку, или просто на прогулку. Очередной отпуск можно провести и вблизи от дома, совсем в других климатических условиях, но главное – вдали от городского суеты и повседневных забот. Такой отдых даст новые впечатления, радость общения с природой, заряд бодрости и здоровья и укрепит организм на весь год.

---

## ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ

Трудно переоценить значение для здоровья физических упражнений, спорта, туризма: они

улучшают работу всех органов и тканей, создают

радостное настроение. Утренняя зарядка, производственная гимнастика (желательно ввести сейчас) и пешеходные прогулки – вот «минимум» физической активности, необходимой каждому человеку. Особенно полезны занятия гимнастикой. Н.М. Морозов писал: «Глубоко убежден, что только гимнастика сохранила мне силы и здоровье. Любите гимнастику, она дает вам хорошее физическое развитие, здоровье, бодрость». Наиболее простым, естественным и доступным видом физической нагрузки является обыкновенная ходьба: пешеходная прогулки перед сном, длительные – в выходные дни, в туристических походах. «Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли», – говорил французский мыслитель Ж.Ж. Руссо. Прекрасный вид досуга и отличное средство укрепления здоровья – спорт. Из почти 50 видов спорта следует выбрать тот, который больше всего соответствует вашему здоровью. Плавание, ходьба на лыжах, гребля, бег, катание на коньках и др. дают возможность заниматься спортом круглый год. Очень полезны спортивные игры: волейбол, теннис, бадминтон. Массовым и любимым видом активного отдыха стал туризм. Он полезен всем – тренирует сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Но, отправляясь в поход, надо рассчитать свои силы, чтобы избежать перегрузок. Лучше всего постепенно переходить к более дальним и сложным маршрутам.



## ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

От того, насколько правильно мы питаемся, зависит во многом и наше здоровье, работоспособность, сохранение в течение долгих лет высокой активности, бодрости, жизнерадостности. Поэтому надо знать и выполнять правила рационального питания. Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами (их человек должен получать около 60), питайтесь разнообразно. Для этого в рацион должны входить в правильном соотношении продукты из шести групп:



- молоко, сыр, кисломолочные продукты;
- мясо, птица, рыба, яйца;
- хлебобулочные изделия, крупы, макароны, сахар, кондитерские изделия, картофель
- жиры;
- овощи;
- фрукты.

Не следует ни чрезмерно увлекаться, ни пренебрегать каким-либо продуктами- есть надо все, но в меру. Не ешьте очень холодной, а главное, слишком горячей пищи. Это раздражает слизистую пищевода и желудка. И может привести к заболеваниям. Не забывайте о золотом правиле - умеренность в еде. Обильная еда не приносит пользы: «приход» не должен превышать «расход». Не наедайтесь до ощущения тяжести в желудке; Не ешьте в неурочные часы, чтобы не было «лишних» калорий. Следите за своим весом и принимайте меры, если он увеличивается. Не менее важен режим питания. Есть надо три, а лучше 4 раза в день. За завтраком съедайте примерно 30-35 % дневного рациона, в обед- 40-50%, за ужином-20-25%. Можно по-другому построить режим: сытный завтрак до работы (25-30%), легкий второй завтрак в перерыве между работой (10-15%), плотный обед после работы (35-40%), сравнительно легкий ужин (15-20). И, конечно, есть надо всегда в одно и то же время.

**Не торопитесь:** в народе не даром говорят, что хорошо прожевано- наполовину переварено.

---

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

К вредным привычкам относятся, прежде всего, курение и употребление алкоголя. Во время курения с табачным дымом в организм кроме никотина поступают другие опасные вещества: окись углерода, угарный газ и многие другие. Курение относят к факторам риска возникновения заболеваний. И



действительно, установлено, что:

- внезапная смерть от ИБС отмечается среди курильщиков в 5 раз чаще, чем среди некурящих;

-от рака легких курильщики умирают в 20 раз чаще тех, кто не курит;

-в 13 раз чаще заболевают стенокардией;

-в 12 раз чаще заболевают инфарктом миокарда;

-в 10 раз чаще язвенной болезнью желудка.

К сожалению, курильщики наносят вред не только себе. Они превращают в «пассивных курильщиков» окружающих- соседей, сослуживцев, членов семьи, а главное, детей, которые особенно чувствительны к никотину. Никотин отрицательно действует на плод в утробе матери, если она курит или находится в прокуренном помещении и дышит табачным дымом. Поэтому те, кто не в силах отказаться от своей вредной привычки, не должны курить в жилых и рабочих помещениях особенно в присутствии детей или больных.

---

## ОСТОРОЖНО-АЛКОГОЛЬ!

Всем известны токсические свойства алкоголя, его губительное действие на все органы, прежде всего на нервную систему:



-алкоголь - наиболее частая причина семейных ссор, уличных драк, хулиганства и преступлений;

-пьяный за рулем автомобиля - потенциальный преступник;

-человек в состоянии быстрее переохлаждается и простужается, так что «согревающее» действие алкоголя весьма обманчиво;

Не все знают, что рюмка к обеду нередко ведет выработке пристрастия к спиртному. Особенно опасны последствия частого употребления спиртных напитков. Систематическое отравление нервной системы алкоголем приводит к резкому снижению работоспособности, ухудшению памяти, человек становится раздражительным и т.д. постепенная деградация личности нередко приводит к тяжелым психическим расстройствам. От вредных привычек можно отказаться - об этом убедительно свидетельствует повседневный опыт. Все зависит от самого человека, от его способности и желания мобилизовать свою волю. Лев Толстой справедливо указывал: «То, что трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление, внушение, которому не надо поддаваться». Врач, наблюдающий за Вашим здоровьем, всегда поможет советом, а иногда и назначением каких-либо средств, облегчающих отвыкание от курения и алкоголя.