*Доклад на тему:*

*«Красота и здоровый образ жизни.»*

Красивые внешне люди всегда притягивают внимание окружающих. Наверное, не раз обращали внимание, что когда по улице идет по настоящему красивая девушка всё пространство вокруг наполняется почти неуловимым светом и настроение у попавших в это свечение становится лучше.

Конечно, в юности большинство людей с правильными чертами лица и симметричной фигурой — красивы. Другие наоборот, расцветают в зрелом возрасте. Но в любом случае сочетание природной красоты со здоровым образом жизни является идеальным рецептом для продления ощущения молодости и полета.

Здоровье, как основа красивой внешности.

Чистая, гладкая кожа, роскошные длинные и густые волосы, белые ровные зубки, крепкие ногти — все это следствие хорошего здоровья обладательницы. Эффектная внешность прежде всего базируется на отменном обмене веществ, иммунитете, психическом состоянии и всех прочих факторах, которые входят в понятие «здоровье».

-отсутствие болезней и недомоганий;

-гармоничное взаимодействие организма с условиями окружающей среды;

-полноценная функциональность всех органов и систем организма, обеспечивающая существование и воспроизводство потомства;

-активное участие в жизни общества и трудовой деятельности, выполнение необходимых социальных функций. Всё это входит в понятие «здоровье».

Влияние окружающей обстановки на человека очень значимо, потому что помимо физического здоровья, существует здоровье — психическое. Именно оно напрямую зависит от взаимодействия индивидума с окружающим миром. Эти две составляющих находятся в постоянном взаимодействии и изменения в одной никогда не проходят бесследно для другой. А всё вместе отражается на внешнем облике.

Изменения в гормональном фоне приводят к конкретным последствиям для разных органов и всего организма в целом — от роста мускулатуры и разглаживания морщин до самых тяжелых заболеваний.

Состояние стресса в свою очередь отрицательно влияет на обмен веществ, а позитивное окружение наоборот стимулирует активизацию и улучшение обменных процессов.

Условно в общем понятие «здоровье» можно выделить четыре основных формирующих части:

наследственность;

образ жизни;

внешние факторы;

достижения медицины и здравоохранения.

Рассмотрим факторы влияющие на внешность

Наследственность — это совокупность тех или иных признаков, зашифрованных в генах и передающихся от родителей к детям из поколения в поколение. Именно ей люди обязаны схожестью с прабабушками, родственниками и, естественно, с папой и мамой.

Какие бы прекрасные характеристики не достались от предков повлиять на них способен образ жизни. При чем очень быстро и далеко не всегда — положительно. Многие наделенные эффектными внешними данными от природы люди, относятся к ним небрежно, ошибочно предполагая, что так будет всегда.

Особого внимания состоянию своего тела, лица, обмену веществ не уделяют, за режимом не следят, спортом не занимаются. Злоупотребляют алкоголем, курением. В результате через несколько лет теряют большую часть привлекательности.

Данные выше факторы почти мгновенно отражаются на внешнем виде, а в совокупности действуют разрушительно на весь организм.

Воздействие внешних факторов не всегда обусловлено только условиями окружающей среды. Понятно, что при проживании в районах с аномальными природными условиями:

сильные ветра;

жара;

холод;

повышенная влажность;

отсутствие нормального питания.

Рано или поздно их воздействие отразится на состоянии кожных покровов, волос, ногтей, мышц. Но не менее большое значение имеют условия проживания и работы. Многие виды профессиональной деятельности влияют на внешность (простой пример — руки доярок, до внедрения технических средств для получения молока).

Понятие здорового образа жизни включает в себя большое количество составных элементов и представляет целую систему отношения к себе и окружающему миру.

Так, в некоторых африканских племенах на шею девочек надевали по мере роста специальные кольца, чтобы шея была как можно длиннее (признак красоты и благородства), в Китае практиковали тугое бинтование ступни ног, чтобы препятствовать ее росту, считалось, что маленькая нога-эталон красоты.

В мире современных технологий внешность можно изменить до неузнаваемости с помощью различных медицинских операций, но они:

1) не всем технически доступны;

2) имеют высокую стоимость;

3) чреваты побочными эффектами;

4) весьма дорогостоящи.

Поэтому самым безопасным, дешевым и, скорее всего, действенным остается здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это определенная система привычек, занятий человека в его повседневной жизни. Эта система ведет к укреплению здоровья, излечению от некоторых заболеваний, повышению жизненного тонуса и увеличению жизненных сил человека. Кстати, надо отметить, что для человека умственной работы здоровый образ жизни важен чуть ли не больше, чем для тех, кто работает физически: он заметно обостряет умственные способности, улучшает способность к работе.

Здоровый образ жизни человека включает два пункта: отказ от ряда вредных привычек и соблюдение ряда полезных привычек и принципов в образе жизни.

Полезные привычки: правильное питание, богатое витаминами, занятие физической культурой (причем рекомендуются не интенсивные изматывающие спортивные нагрузки, а умеренные, но регулярные), частое пребывание на свежем воздухе, общение с природой. Все это улучшает здоровье человека.

Стрессы, конфликты расшатывают нервы человека, поэтому важно избегать стрессов. А если нельзя их избежать (например, они постоянно присутствуют в транспорте, на работе, в месте учебы), то важно изменить к ним отношение, не брать на себя непосильных задач, не влезать в конфликты и дрязги, не растрачивать себя и свои душевные силы на мелочи.

Достижения науки и техники все больше отодвигают на второй план физический труд, отдавая предпочтение умственной работе с ее сложными психоэмоциональными нагрузками. Мозг, сердце, сосуды человека вынуждены работать с несравненно большим напряжением, чем его мышечная система, составляющая около 40% всего тела. Физические упражнения приводят в действие естественные резервные силы человека. Ничто не в состоянии возместить нашей нервной системе то, чем одаривают ее активная работа мышц, оптимальные физические нагрузки. Занятия в спортивном зале, бассейне, на стадионе, спортивных площадках, катке, лесных дорожках закладывают основу высокой работоспособности, возможность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы.

Здоровье состоит из общей совокупности психического, физического и нравственного состояния человека. У каждого есть прекрасные возможности укрепить и сохранить свое здоровье, сохранить трудоспособность, физическую активность и бодрость до глубокой старости.

К этим методам относятся: плодотворная работа, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание и др.

Имеет значение и режим дня. При правильном и неукоснительном его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма.

Личная гигиена - важная часть здорового образа жизни. Личная гигиена включает рациональный режим дня, уход за телом, гигиеной одежды и обуви.

Физически подготовленному человеку по плечу любая работа. Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни.