

ჯანსაღი ცხოვრების წესი

ავტორი: თეკლა კუჭავა

IX კლასი

ცხოვრების ჯანსაღი წესი - ხშირად გვესმის ეს ფორმულირება, ყველას თავისებურად ესმის და მაინც რას ნიშნავს, რა არის მისი არსი და პრინციპები?

ცხოვრების ჯანსაღი წესი არის ცხოვრების პოზიცია, ადამიანის ქცევა და შემოქმედება მიმართული საკუთარი ჯანმრთელობის განმტკიცებისკენ. ასეთი მოსაზრებაც არსებობს: ცხოვრების ჯანსაღი წესი არის ადამიანის გონივრული ქცევის სისტემა: ზომიერება ყველაფერში, სწორი კვება, მავნე ჩვევებზე უარის თქმა და ოპტიმალური მოძრაობა.



ცხოვრების ჯანსაღ წესში უამრავ კომპონენტს მოიაზრებენ, თუმცა რამდენიმე მათგანი მაინც მთავარ და ბაზისურ ნაწილად არის გამოყოფილი, ესენია:

- ჯანსაღი უნარ-ჩვევების დაუფლება, ჯანსაღად აღზრდა ადრეულ ასაკიდანვე;
- გარე სამყაროს უსაფრთხოების უსაფრთხოება;
- მავნე ჩვევებზე უარის თქმა: თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკულ საშუალებების მოხმარებაზე უარის თქმა;
- ზომიერი კვება და ინფორმირება გამოყენებული პროდუქტების ხარისხის შესახებ;
- ფიზიკურად აქტიური ცხოვრება და გაკაჩუნება;
- ჰიგიენა - პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის დაცვა და პირველადი დახმარების ელემენტარული წესის ცოდნა.



დღეს მთელ მსოფლიოში და მათ შორის საქართველოში გამოკვეთილია თანამედროვე ადამიანის სამი მთავარი მტერი: დეპრესია, ჰიპოდინამია (უმოდრობა) და ცხოვრების საზრისის დაკარგვა. ამას ემატება მზარდი ტექნოლოგიური პროგრესი, რომელიც ადამიანის დამოკიდებულებას იწვევს. თანამედროვე ადამიანს სიცოცხლე გაუხანგრძლივდა, თუმცა დღეს ის გაცილებით ნაკლებად მოძრაობს, ბევრს ჭამს, დამოკიდებულია ინტერნეტზე და აქვს მრავალი მავნე ჩვევა. ამის გამო თანამედროვე ადამიანი მოდუნდა, დაავადმყოფდა და დადარდიანდა. მართალია ისწავლა ეპიდემიებთან ბრძოლა, მაგრამ სანაცვლოდ სხვა „ცივილიზაციისთვის“ დამახასიათებელი დაავადებები შეეყარა: ეს არის გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, ენდოკრინული, საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის და ონკოლოგიური დაავადებები. აღნიშნული დაავადებათა აღმოცენება, განვითარება და შედეგი არ არის დამოკიდებული მხოლოდ მძიმე, ჯანმრთელობისთვის დამაზიანებელ გარემო ფაქტორებზე, არამედ ის უფრო მეტად საკუთრივ ადამიანის ცხოვრების წესითაა განპირობებული.

არსებობს ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ მოწოდებული რჩევები, რომელიც ქმნის ცხოვრების ჯანსაღი წესის საფუძველს:

- აქტიური გონებრივი შრომა;
- სასიმოვნო სამუშაო;
- რაციონალური კვება;
- ასაკის შესაბამისი კვება;
- მუდმივი ფიზიკური დატვირთვა;
- სრულფასოვანი ძილი;
- პერიოდულად ტკბილეულის მიღება;
- ემოციური განტვირთვა.



- ყურადღება მინდა გავამახვილო კვლევის შედეგებზე, რომელიც ჩატარდა საქართველოში და ასახავს უფროსკლასელ მოსწავლეთა მავნე ნივთიერებათა მოხმარების პრაქტიკას:• ქართველ მოსწავლეებში სიცოცხლის განმავლობაში თამბაქოს მოხმარების გავრცელება 43%-ია;• მოსწავლეების 85%-მა (ბიჭების 86% და გოგონების 83%) აღნიშნა, რომ მთელი სიცოცხლის განმავლობაში ერთხელ მაინც მიუღია ალკოჰოლი;• მოსწავლეების 11%-მა აღნიშნა, რომ სიცოცხლის განმავლობაში ერთხელ მაინც აქვს გასინჯული მარიხუანა ან ჰაშიში (კანაფი);• მოსწავლეთა 4%-ს სიცოცხლის განმავლობაში ერთხელ მაინც გაუსინჯავს ექსტაზი;• 2%-ს სიცოცხლის განმავლობაში ერთხელ მაინც გაუსინჯავს ამფეტამინები და კოკაინი. ცხოვრების ჯანსაღი წესის პოპულარიზაცია საჭიროა დაიწყოს ძალიან მცირე ასაკიდან ბავშვებში, რათა მოხდეს მისი დამკვიდრება საზოგადოებაში. დავიცვათ ცხოვრების ჯანსაღი წესი - გავიხანგრძლივოთ ჩვენი და ჩვენი შთამომავლობის სიცოცხლე.

გადავარჩინოთ

მომავალი



შეჩერდი სანამ არ არის გვიან!!!

გმადლობთ ყურადღებისთვის