

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

БЕЛИКОВА О.В., КУЦАК В.Н., ВАСИЛЕВСКАЯ Н.В.

Одесская государственная академия строительства и архитектуры.

г. Одесса, Украина

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Образ жизни включает основную деятельность человека и связанные с ним различные условия жизнедеятельности людей.

Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам, но к плюсам можно отнести появление большего количества свободного времени. Количество заболеваний, предрасположенность к которым передаётся по наследству, с каждым годом выявляется всё больше и больше. Образ жизни взаимосвязан с укладом, уровнем качеством и стилем жизни. Эти понятия объединены четырьмя категориями:

- экономическая – предоставлена уровнем жизни;
- материальным благополучием;
- социологическая – качеством жизни;
- социально–экономическая – укладом жизни;
- социально–психологическая – стилем жизни;

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Здоровье человека в понимании ВОЗ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни—это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы быть успешным в рабочей деятельности либо в учебе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Для поддержания ЗОЖ необходимо знать и соблюдать режим дня, так как вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, (учеба) питание, отдых и сон. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную

работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Так же важно правильное и рациональное питание, с пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Одной из важнейших составляющих ЗОЖ является физическая активность. Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам. Различные достижения научно-технического прогресса значительно облегчили жизнь современному человеку. Но при этом мы стали двигаться всё меньше и меньше. Для сохранения здоровья необходимы занятия физической культурой хотя бы по 30 минут в день. Чем именно заниматься зависит от желания, возможностей, подготовки, темперамента. Начать можно даже просто с пеших прогулок после работы. Современное жильё, одежда, транспорт и т. п. уменьшают воздействие на организм человека атмосферных влияний, таких, как температура, влажность, солнечные лучи. Уменьшение таких влияний на наш организм снижает его устойчивость к факторам окружающей среды. Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются систематическое использование закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия.

В своей жизни для более успешного формирования здорового образа жизни необходимо выделить время для занятий физической культурой. В современном обществе существует развитая система различных способов активного и пассивного отдыха. К активному отдыху относятся занятия спортом (фитнесс, оздоровительный бег, плавание, скандинавская ходьба и другие виды физической активности). Пассивный отдых, представляет собой спокойное времяпровождение, когда организм расслабляется и находится в неактивной фазе. Сюда можно отнести и лежание на диване, и просмотр различных фильмов и телепередач, чтение книг, походы в театр и кинотеатр). Учёные различных стран давно доказали, различными экспериментами и исследованиями, что любая физическая и умственная деятельность — это не только трата энергии и сил, но и их активное накопление. Ведь когда человек ходит в походы, бегаёт, танцует и так далее, в это время организм активно насыщается кислородом, который доходит до каждой клеточки под воздействием той энергии, которую вы тратите на эти занятия, то есть, отдавая энергию, вы её же и получаете, только обновлённой и в большем количестве. Поэтому собственно, не секрет что активный отдых имеет явные преимущества перед пассивным.

Важными этапами ЗОЖ является отказ от табакокурения и употребления алкоголя и тем более применения наркотических средств. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Крайне вредно табакокурения сказывается на деятельности сердечно - сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму. Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему — на всю пищеварительную функцию. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту. Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справляться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза.

Злоупотребление спиртными напитками приводит к тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой. Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности. Снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень.

Главной опасностью наркотиков считается то, что после нескольких приемов наркотических средств появляется неконтролируемая тяга к повторным дозам. Наркотики с каждой новой дозой все больше и больше разрушают мозг и нервную систему наркомана. Нарушения такого характера, как правило, касаются отдельных частей мозга и отдельных нейронов, которые отвечают за смысловые операции и память. Человек не может думать о чем-то другом, кроме наркотика. Его профессиональная деятельность быстро снижается и человек перестает контактировать с общественностью.

Также можно сказать, что ЗОЖ формирует систему профилактики заболеваний, так как человек соблюдающий режим дня, правильно питаясь и имея достаточную двигательную активность менее подвержен различным заболеваниям.

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д., следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации человека мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются людьми как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.