



## Актуальные темы о здоровом образе жизни

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

**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.

Образ жизни формируется обществом или группой, в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ — задача не медицинская, а прежде всего воспитательная.

Какова же роль самого человека? Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что не существует никакого «оптимального образа жизни», который должен быть всем предписан. Задачи государства — обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого.



Здоровый образ жизни имеет настолько глобальное значение, что помогает человеку продлить саму жизнь. Хотя бы раз каждый задумывался о количестве вреда, который принимает на себя его организм.

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.

По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

- на 50—55 % именно от образа жизни,
- на 20 % — от окружающей среды,
- на 18—20 % — от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8—10 % — от здравоохранения

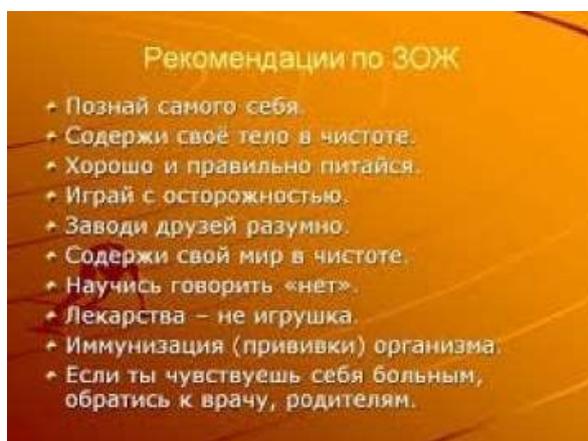
Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной,

семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности Здоровый образ жизни предстаёт как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.



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 и полную радостей жизнь.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, её надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе алгоритма поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья и постоянно корректируемого с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни.

Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани



удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Создаваемая вами система здорового образа жизни должна иметь привлекательность и необходимо хорошо видеть конечную

цель усилий, что же вы хотите добиться, ведя здоровый образ жизни. Можно, перефразировав Цицерона, конечную цель сформулировать так: «Здоровый образ жизни — это система по ведению человека для достижения благополучия для себя, для семьи и государства».

ЗОЖ в современных условиях — это нечто большее, чем здоровое питание, спорт и отсутствие вредных привычек. Примечательно, что ЗОЖ зависит не только от поведения человека и его привычек, но и от множества других факторов, на которые человек повлиять не может. Например, возможность человека совершать пешие прогулки или кататься на велосипеде зависит от уровня безопасности на дорогах, наличия специальной инфраструктуры для велосипедистов, городского планирования и так далее. К сожалению, далеко не во всех странах и городах для этого имеется соответствующая инфраструктура, что существенно ограничивает человека в его желании вести здоровый образ жизни.

### **Здоровый образ жизни и его составляющие.**



Древние люди не знали особенностей гигиены, правильного питания или оптимального количества физических нагрузок. Это способствовало уменьшению численности населения и колоссальному количеству больных людей.

С течением времени понятие здорового образа жизни «въелось» в сердца граждан. Желание прожить как можно дольше, увидеть внуков и обладать достаточным здоровьем, чтобы успеть с ними познакомиться, – отличная мотивация к созданию основы для здорового образа жизни.

Поддерживая здоровье и здоровый образ жизни, ВОЗ объявила 7 апреля Днем здоровья, поскольку именно в этот день в 1948 году, по Уставу ВОЗ, появилась первая трактовка понятия ЗОЖ, не изменившаяся по сей день.

Организация проводит изучение поведения индивидуумов, связанных со здоровьем.

На основе полученных результатов, выявлено 10 главных рекомендаций.

1. При употреблении грудного молока для ребенка, в возрасте до 6 месяцев, автоматически снижается риск развития большинства неинфекционных заболеваний.
2. Необходим здоровый сон в совокупности с режимом труда и отдыха.
3. Требуется ежегодный анализ крови, ЭКГ, поход к терапевту, контроль давления.
4. Минимальное употребление спиртных напитков. Разрешены в умеренных количествах живое пиво или красное вино.
5. Отказ от табачных изделий.
6. Регулярные физические упражнения.
7. Использовать йодированную соль вместо натриевой.
8. Заменить легкоусвояемые углеводы (булочки, пирожки) орехами, фруктами, овощами, зерновыми культурами.

9. Маргарин и животный жир исключить из рациона. Использовать льняное масло, рапсовое, грецкого ореха или масло из виноградных косточек.

10. Для расчета идеальной массы тела, используют формулы:

— для женщин:  $(\text{Рост в см} - 100) \times 0.85 = \text{идеальный вес}$ ;

— для мужчин:  $(\text{Рост в см} - 100) \times 0.9 = \text{идеальный вес}$ .

### **Основы ЗОЖ**

Здоровый образ жизни – это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу

В основы здорового образа жизни входят факторы, помогающие сформировать здоровый организм и стабильную психику. На сегодняшний день известно множество патологических заболеваний, которые вызываются окружающей средой. Это рождает необходимость в укреплении организма. С чего начнем?

#### **1. Сбалансированное питание**



Правильное питание подразумевает отказ от вредных по составу продуктов (мучных, сладких, жирных и т.п.) с заменой на фрукты, овощи, ягоды, злаковые. От качества питания зависит состояние

кожи, внутренних органов, мышц и тканей. Употребление воды в объеме 2-3 л в сутки ускорит обмен веществ, замедлит старение кожи, предотвратит обезвоживание.

Диетологи рекомендуют:

- составить режим питания;
- не переедать;
- заменить вредные продукты полезными.

## **2. Физическая активность**

В настоящее время, физическая инертность – острая проблема общества. Отсутствие мышечной активности в настоящее время чревато проблемами со здоровьем. По результатам исследований ВОЗ, в 6 % случаев физическая инертность приводит к летальному исходу.



Регулярные физические упражнения:

- препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств;
- помогают в лечении сахарного диабета;
- снижают риск возникновения рака;
- увеличивают прочность костных тканей;
- позволяют следить за весом;

- повышают состояние иммунитета.

### 3. Соблюдение режима дня

С рождения стоит приучать организм к конкретному распорядку. Изначально направлять ребенка должны родители, затем процесс приходится контролировать самостоятельно. Под определенного человека подбирается индивидуальный распорядок дня. Следуя простым правилам и приучая организм к постоянству графика, можно избавиться от множества проблем.



1. Сон. Позволяет привести организм в норму. Средняя продолжительность сна для взрослого человека составляет 8 часов.
2. Прием пищи по времени. Регулярное питание исключает возможность набора веса. Организм привыкает кушать в строго отведенные часы. Если лишить его этой привилегии, сбои в работе внутренних органов обеспечены. Первые 21 день можно составлять план питания – завтракайте кашами, небольшими порциями. Разработается привычка, а желудок будет работать как часы.
3. Забота о теле. Физическая активность в течение дня необходима, особенно если на протяжении остальной части дня нет возможности двигаться (сидячая работа).

Соблюдая правила для правильного режима, вы «рискуете» приобрести хорошее настроение, направить организм на решение

более сложных умственных и физических задач и мотивировать своим примером близких людей.

#### **4. Отказ от вредных привычек**

Злоупотребление алкоголем или курением вызывает зависимость. Кроме того, спиртосодержащая продукция запрещена нерожавшим девушкам – спирт «убивает» яйцеклетки, вероятность остаться бездетной увеличивается в разы. Табак провоцирует онкологические заболевания.

Отказ от вредных привычек придает стойкость духа и помогает избежать нежелательных проблем со здоровьем.

#### **5. Укрепление организма**

Это важная составляющая здорового образа жизни. Как определить, что организм недостаточно укреплен?



Человека беспокоят:

- частые простуды;
- постоянное чувство усталости;
- нарушение сна;
- боль в мышцах и суставах;
- головная боль;
- высыпания на коже.

При присутствии таких признаков рекомендовано обратиться к врачу за квалифицированной помощью. Он назначит иммуноукрепляющие препараты и курс лечения. Если желания пить таблетки не возникло, стоит спросить совета доктора о домашних методах. Для укрепления иммунитета в рацион часто включают:

- лавровый лист;
- хрен;
- креветки;
- фрукты и овощи, в составе которых есть витамины А, С и Е;
- красное сухое вино

Многие люди в качестве улучшения самочувствия и укрепления организма обливаются холодной водой, вплоть до моржевания. Родители с ранних лет приучают свое чадо к такой процедуре, дабы защитить его от инфекционных заболеваний.

## **6. Психическое здоровье человека как один из факторов ЗОЖ**

Психическое здоровье заключается в реакции индивидуума на влияние внешнего мира. Окружающая среда агрессивно воздействует на душевное состояние человека. Переживания и стрессы приносят в организм болезни и психические расстройства. Чтобы оградить себя от мучений, применяют профилактику заболеваний.



По мнению ВОЗ, психическое здоровье – это адекватное поведение человека при взаимодействии с окружающей средой. Оно включает в себя 3 основных фактора.

1. Отсутствие психических расстройств.
2. Стрессоустойчивость.
3. Адекватная самооценка.



Будьте довольны собой – это основа психического здоровья. При частых депрессиях, сменах настроения обратитесь к психотерапевту. Он выпишет необходимые препараты и предложит рациональное лечение.

Последователи здорового образа жизни имеют ряд преимуществ:

- плохое настроение – редкостное явление;
- инфекционные заболевания не способны атаковать мощный иммунитет «ЗОЖника»;
- хронические болезни отступают на второй план, угасая или проявляя себя менее активно;
- психологическое состояние на стабильном уровне;
- функционирование организма проходит без сбоев;
- времяпрепровождение становится продуктивнее.

Подробно разобрав, что такое ЗОЖ, следует понять также, что главная задача гражданина – забота о себе и окружающих. Здоровый

образ жизни – это еще и крепкий характер. Все люди планируют долго жить, не хотят болеть или видеть больными своих детей. Но далеко не каждый делает выбор в пользу ЗОЖ.

Причина – в отсутствии правильной мотивации и банальной лени. Лучше посидеть с чипсами на диване, чем погулять полчаса. Это мнение посещает большинство граждан нашей страны. Обращение к врачу намечается только тогда, когда боль уже невыносимо терпеть.

### **Заключение**

Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, 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, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Задумайтесь о своем здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены – организм оплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.