

ЗОЖ как путь к успеху

Лобанова Евгения Сергеевна

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Студент*

Аннотация

В статье рассматривается, как здоровый образ жизни влияет на её качество и успех. Выделяются критерии оценки качества жизни и правила для ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ВОЗ, критерии, качество, успех, здоровье, ученые, влияние, особенности.

Healthy lifestyle as a path to success

Lobanova Evgenia Sergeevna

*Priamursky State University. Sholom Aleichem
Student*

Abstract

The article discusses how a healthy lifestyle affects its quality and success. The criteria for assessing the quality of life and the rules for maintaining a healthy lifestyle are highlighted.

Keywords: healthy lifestyle, WHO, criteria, quality, success, health, scientists, influence, features.

Каждый человек хоть раз сталкивался с понятием «здоровый образ жизни». У него много различных определений, которые отражают одну суть. И, что же он собой представляет? Наиболее простое определение можно свести к формуле: «всё, что в поведении, деятельности людей благотворно влияет на их здоровье». Здоровый образ жизни – это целая система, которая обеспечивает физическое и духовное благополучие и совершенствование человека. Ученые Г.И. Царегородцев и А.В. Шиманов считают, что здоровье это: «проявление нормальной жизнедеятельности личности, предпосылка и возможность для индивида выполнять общественные, и, в частности, трудовые функции». По определению Всемирной организации здравоохранения термин «здоровье» определяется как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Из этого следует, что быть здоровым, значит вести полноценную жизнь [1].

Ряд ученых изучает, какое влияние ведение здорового образа жизни оказывает на саму жизнь человека. О.А. Смычков в своей работе дал анализ принципов и факторов, которые оказывают влияние на формирование здорового образа жизни человека. Также он показал факторы,

стимулирующие формирование культуры здорового образа жизни [2]. В своей статье В.А. Борьянова рассмотрела особенности здорового образа жизни и его влияние на жизнь человека [3]. В книге «Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни» автор Бретт Блюменталь на своем личном опыте показывает, как небольшие перемены в сторону здорового образа жизни способны изменить жизнь к лучшему [4]. С.М.Струганов рассматривает здоровый образ жизни как составляющую общественного престижа государства. В его работе показано как здоровый образ жизни влияет на гармоничное развитие человека [5]. В статье З.Х.Ниетовой и С.И. Ищановой представлены механизмы формирования отношения к здоровому образу жизни среди молодого поколения, как к важной ценности жизни [6].

Целью исследования является выяснение, как здоровый образ жизни и жизненный успех связаны друг с другом. Рассмотрение критериев качества жизни и правил здорового образа жизни.

Как же здоровый образ жизни влияет на благополучие и жизненный успех человека? Этим вопросом должен задаться каждый человек, так как зависимость между этими составляющими прямая. Естественно, что от качества жизни зависит, добьется ли человек в своей жизни каких-либо высот или же нет. Все потому, что человек, подверженный болезням, вялый и нетрудоспособный с низким качеством жизни не сможет выполнить даже повседневные дела не то, что стать успешным. Для того чтобы повысить качество собственной жизни, быть полным энергии важно следить за здоровьем, поэтому необходимо соблюдать ряд предписаний. И первоначально человеку нужно знать, как оценить качество жизни, чтобы суметь повысить его, поэтому ВОЗ рекомендует такие критерии, как:

- физические (сила, сон, боль, отдых, дискомфорт, энергия);
- психологические (эмоции, мышление, концентрация, самооценка);
- уровень независимости (активность, работоспособность);
- жизнь в обществе (взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность);
- окружающая среда (благополучие, быт, безопасность, обеспеченность, доступность информации и знаний, досуг, экология);
- духовность (личные и религиозные убеждения).

Таким образом, человек, зная эти критерии, сможет узнать качество своей жизни и изменить его. У большинства населения качество жизни ассоциируется только с материальной составляющей, но это не так. Исходя из вышеперечисленного, можно увидеть, что качество жизни зависит от многих различных критериев, но главное от здоровья человека [7]. Такое утверждение верно по той причине, что добиться осуществления тех критериев может только человек, следящий за своим здоровьем. Так как для этого необходима энергия, которой не хватает человеку, подверженному заболеваниям.

Хоть и существуют различные точки зрения на здоровый образ жизни, можно выделить общие предписания, который стоит выполнять человеку.

Во-первых, двигательная активность. Необходимо достаточно двигаться, чтобы выполнить суточную потребность организма в движении. Помимо этого двигательная активность снимает физическое и эмоциональное напряжение, помогает бороться с ежедневными стрессами. По мнению советского физиолога П.К. Анохина физические упражнения обладают огромным оздоровительным воздействием, нежели лекарственные препараты. Во-вторых, рациональное питание. Оно должно быть разнообразным и сбалансированным, чтобы организм мог получить необходимые для функционирования и роста вещества. При неправильном питании человек недополучает важные элементы для развития, что может привести к серьезным заболеваниям. В-третьих, нужно соблюдать режим отдыха и труда. Если организм постоянно перенапрягать или наоборот держать в расслабленном состоянии это скажется на работе организма и приведет к негативным последствиям в обоих случаях. В-четвертых, обязательно нужно соблюдать личную гигиену, чтобы предотвратить многие заболевания. В-пятых, необходимо заботиться и о психическом здоровье, чтобы противостоять постоянным жизненным стрессам. Ежедневно мы сталкиваемся с большим количеством стрессовых ситуаций, поэтому важно укреплять свою психоэмоциональную устойчивость. Так как постоянное давление на психику снижает эту устойчивость, что приводит к возникновению различных болезней.

Главное для человека – это знать, как правильно вести здоровый образ жизни. Поэтому необходимо просвещение общество в этом направлении, что также послужит популяризацией ЗОЖ. Человек, соблюдая эти несложные правила, не только будет вести здоровый образ жизни, но и увеличит продолжительность своей жизни. Кроме того, здоровый человек полон сил и энергии, от чего повышается его продуктивность, которая непосредственно влияет на результаты его деятельности и достижение каких-либо успехов в жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что между успехом и здоровым образом жизни стоит знак равенства.

Библиографический список

1. Басырова В. Ш. и др. Понимание здоровья с точки зрения различных научных подходов //Альманах современной науки и образования. 2011. №1. С. 91-94.
2. Смычков О. А. Становление культуры здорового образа жизни молодежи //Инновационная наука. 2019. №. 5. С. 193-195.
3. Борьянова В. А. Здоровый образ жизни-путь к успеху! //Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. 2019. С. 30-32.
4. Блюменталь Б. Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни. М.: Альпина Паблишер, 2014.
5. Струганов С. М. Физическая культура и спорт как факторгармоничного развития человека и социально-экономического развития государства

-
- //Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. 2018. С. 263-267.
6. Ниетова З. Х., Ищанова С. Е. Здоровый образ жизни: механизмы формирования ценности здорового образа жизни у молодого поколения //XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция НГУ. 2018. С. 202-204.
7. Стрижов С. А. Здоровый образ жизни-путь к повышению качества жизни //Социология власти. 2010. № 3. С. 36-42.