

## Процесс организации здорового образа жизни

*Гордейчук Валерия Владимировна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В данной работе рассматривается такое понятие как ЗОЖ, описаны процессы организации здорового образа жизни, приведены его преимущества, последствия и принципы. Также, здесь даны рекомендации по ведению здорового образа жизни и способы мотивации.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спорт, здоровье, правильное питание, вредные привычки.

## The process of organizing a healthy lifestyle

*Gordeychuk Valeria Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

In this paper, such a concept as a healthy lifestyle is considered, the processes of organizing a healthy lifestyle are described, its advantages, consequences and principles are given. Also, here are recommendations for maintaining a healthy lifestyle and ways of motivation.

**Keywords:** healthy lifestyle, sports, health, proper nutrition, bad habits.

Комплекс мероприятий, направленные на поддержание и сохранение здоровья в целом является здоровым образом жизни.

ЗОЖ, по мнению Ю.П. Лисициной и Г.И. Царегородцевой, представляет собой «способ жизнедеятельности, который направлен на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни». В.В. Марков в своей работе «Основы здорового образа жизни и профилактика болезней» отмечал: «Здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на сохранение и укрепление здоровья и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены».

Необходимо подчеркнуть, что интерес к проблеме «здорового образа жизни» - это не только бум современного мира. Данный вопрос поднимали в своих трудах и древние мыслители. Как показывает изучение философского наследия Греции, Китая, Индии, они рассматривали здоровый образ жизни как состояние внутренней гармонии, баланс духовного и физического здоровья человека. [6]

На здоровье человека оказывает влияние большое количество факторов, среди которых наследственность, экологическая обстановка, образ жизни и многое другое. Как показывают исследования, из всего многообразия факторов, влияющих на здоровье человека, около половины приходится на образ жизни, его влияние в 2–2,5 раза выше, чем влияние других факторов. Так, среди факторов, которые оказали негативное влияние на здоровье населения Российской Федерации в период с 1990 по 2007 г., учеными выделен нездоровый образ жизни: злоупотребление алкоголем и курением, плохие условия труда на производстве, малая осведомленность о здоровом образе жизни и об охране здоровья населения. В этой связи возникает необходимость проинформировать население о вреде и негативных последствиях нездорового образа жизни [5].

Цель данной работы выяснить всё о процессах организации здорового образа жизни, узнать о его преимуществах и принципах.

Давно и всем известно, что здоровье человека зависит не только от наследственных факторов или состояния окружающей среды, но и так же во многом от его отношения к своему здоровью, вредным привычкам, образу жизни и т.д. А основные привычки всегда формируются ещё в детстве. Поэтому очень важно научить детей правильному и здоровому образу жизни, привить им полезные привычки ещё в дошкольном возрасте.

Эта тема особенно актуальна в наши дни. По результатам многочисленных исследований стало известно, что здоровье человека, несмотря на возраст, более чем на 50% зависит от его образа жизни. Всё остальное, что влияет на состояние организма стоит считать наследственность, окружающую среду, своевременность и качество медицинской помощи и многое другое.

По словам врачей, многие заболевания возникают из-за ведения нездорового образа жизни. В связи с чем именно здоровый образ жизни стал рассматриваться как основа профилактики всевозможных заболеваний [1].

Преимущества здорового образа жизни:

1. Снижается вероятность развития возрастных заболеваний.
2. Достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности.
3. Повышение выносливости – справляться с физическими нагрузками, которые до этого момента вызывали трудности, становится легче.
4. Устойчивость к простудным заболеваниям.
5. Уменьшение периода акклиматизации
6. Хорошее самочувствие

Несмотря на большие преимущества здорового образа жизни, здесь также есть и незначительные минусы:

1. Отказ от любимых продуктов
2. Недостаток времени на тренировки
3. Постоянный подсчет калорий

Один из принципов ЗОЖ – это отказ от вредных привычек: курение, употребление алкоголя. Всё это является причинами множества заболеваний, резкого сокращения продолжительности жизни, также это пагубно отражается и на здоровье подрастающего поколения и будущих детей.

Неправильное питание также является вредной привычкой, которая приводит ко многим заболеваниям и проблемам с весом. Решить проблему современного общества поможет пропаганда здорового образа жизни. При избыточном весе диетологи советуют пациентам пересмотреть элементы и режим питания. Рекомендуются ограничить употребление продуктов насыщенные жирами и углеводами, сладкое, сахар и соль. Необходимо выпивать воды не менее 1,5 литра [2]. Если человек ранее не следил за питанием, то ему возможно будет трудно резко поменять свой рацион. При диете также необходимо убрать из рациона жирные соусы и продукты, которые их содержат. Следует избегать химических добавок к пище, а также отказаться от продуктов быстрого приготовления и полуфабрикатов. Вместо этого нужно увеличить долю фруктов и овощей в меню.

Следующий принцип здорового образа жизни – физическая активность. Это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Занимаясь спортом, можно не только избавиться от лишних килограммов, но и улучшить мозговую деятельность, повысить настроение и иммунитет, а также свою самооценку. Полезность спорта бесспорна, но не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на организм, поэтому не нужно изматывать себя ежедневными тренировками [4]. Каждый человек может выбрать то, что ему по душе. Занятие танцами или плаванием, бег по утрам или вечерам, или просто гулять пешком и в день достаточно проходить не менее 10 тыс. шагов.

Ещё одним немаловажным принципом является хороший сон. Здоровый сон необходим каждому человеку. Большинству людей требуется не менее 7–8 часов сна. Рекомендуются ложиться спать не позднее 23:00. Перед сном не следует употреблять пищу, единственное, за пару часов до отбоя можно съесть фрукты или овощи. Также для хорошего и крепкого сна будет полезна вечерняя прогулка на свежем воздухе.

Для чего нужен ЗОЖ? Многие сразу отвечают: чтобы сохранить свое здоровье. И это верно. Но также существует и ряд других преимуществ, которые заставляют задуматься о переходе к здоровому образу жизни:

1. Экономия. Отказавшись от вредных привычек (курение, употребление алкоголя) можно очень хорошо сэкономить и на эти деньги теперь можно купить овощи и фрукты, а также приобрести то, о чем давно мечтали.

2. Забота о членах своей семьи. Семья, видя ваши старания, вдохновятся вами и обретут мотивацию, чтобы начать вести здоровый образ жизни вместе с вами. Своим родным можно постараться привить полезное и вкусное питание, что в дальнейшем обеспечит им здоровую и энергичную жизнь.

3. Появится больше свободного времени. Например, выкуривание только одной сигареты у человека занимает около 2-3 минут. Но сколько

таких перекуров он делает за день, за неделю и даже за месяцы? А вместо этого теперь человек может потратить время на что-то полезное: прочитать книгу, заняться новым хобби и многим другим.

Чтобы человеку было легче начать и вести здоровый образ жизни, ему нужна мотивация. Мотивация – это определенные факторы, которые побуждают человека что-то делать, к каким-либо действиям. В данном случае, она побуждает к здоровому образу жизни. Человека мотивирует то, что в результате он будет сильным, здоровым, стройным.

Несколько способов, чтобы замотивировать себя на ЗОЖ:

1. Самое главное – понять, что это полезно в первую очередь для здоровья. Улучшается качество жизни, снижается риск возникновения заболеваний.
2. Стройное и красивое тело, особенно это очень важно для женщин.
3. Опять же это экономия денег при отказе от вредных привычек.
4. Повышается работоспособность, чувствуется прилив сил и повышается настроение.

Здоровый образ жизни сочетает в себе образ жизни человека и его здоровье, т. е. выполнение всех обязанностей в повседневной жизни должно происходить в благоприятных условиях для здоровья человека [3].

Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя:

1. Правильное питание – в рационе должны содержаться белки, жиры и углеводы.
2. Вода - достаточное потребление жидкости. Для взрослого человека нормой считается 2 л. чистой воды в день.
3. Физические нагрузки – не менее 3-х раз в неделю. Это могут быть тренировки как в спортзале, так и обычные прогулки, но необходимо проходить не менее 10 тыс. шагов, а также танцы, плавание.
4. Отказ от курения, алкоголя и других вредных привычек.
5. Сон не менее 7-8 часов.
6. Прогулки на свежем воздухе.

Исходя из этого можно понять, что здоровый образ жизни на самом деле не кажется таким сложным, как привыкли многие думать. Здесь главное иметь стойкое желание и мотивацию, побороть свои вредные привычки и начать новую, и здоровую жизнь с чистого листа.

### **Библиографический список**

1. Плещев А. М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2018. №. 3 (39). С. 39-43.
2. Янченко, С. В. Значение физической активности в борьбе с лишним весом // Молодой ученый. 2017. № 50 (184). С. 364-366.
3. Цеплит Д.А. Формирование здорового образа жизни в доу: анализ понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» // В книге: Социальные процессы в

современном российском обществе: проблемы и перспективы. Материалы IV Всероссийской научной конференции с международным участием. Отв. редактор О.Б. Истомина. 2020. С. 548-551.

4. Сапсаева Т.В., Кушнирчук И.И. Спорт для здоровья // Известия Российской военно-медицинской академии. 2020. Т. 39. № S2. С. 205-207.
5. Петраш М.Д., Муртазина И.Р. «Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. №. 2. С. 152–165.