

Ключевые аспекты здорового образа жизни

Бартеньева Яна Александровна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Научный руководитель

Аннотация

В статье описаны условия формирования здорового образа жизни, основные аспекты для его эффективного формирования. Выделены этапы физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, сон, аспекты ЗОЖ, формирование здорового образа жизни, физическая культура, укрепление здоровья.

Key aspects of healthy lifestyle

Barteneva Yana Alexandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Scientific supervisor

Abstract

The article describes the conditions for the formation of a healthy lifestyle, the main aspects for its effective formation are considered, the stages of physical culture and wellness work are highlighted.

Keywords: healthy lifestyle, sports, sleep, aspects of healthy lifestyle, healthy lifestyle formation, physical culture, health promotion.

ЗОЖ – это сокращение, которое означает здоровый образ жизни. В наше время, когда технологии могут снизить физическую активность до минимума, а магазины завалены продуктами, вредными для здоровья, проблема ЗОЖ становится всё более актуальной. Важно понимать, что ЗОЖ представляет не только вопрос о правильном питании, но и о занятиях спортом, привычках и особенностях дня, а также о наличии различных хронических заболеваний.

Целью нашего исследования является изучить вопрос формирования здорового образа жизни у человека, а также рассмотреть его основные аспекты.

Многие российские ученые в области медицины и образования исследуют вопрос формирования здорового образа жизни. Р. Кокебаева в своей работе рассматривает здоровый образ жизни как профилактику болезней, развитие физического, психологического и социального благополучия [6].

Н.А. Баранова формирует определение понятия о здоровом образе жизни, опираясь на данные отечественных исследователей. В ее статье также отмечены направления работы по приобщению детей к здоровому образу жизни и рассматривается содержание данной деятельности [1]. Этот же вопрос рассматривают в своей статье В. А. Тихонова и А.М. Данилова. В ходе их исследовательской деятельности подробно описывается влияние физической культуры на молодёжь [4].

В рамках ЗОЖ можно выделить несколько аспектов:

- Первый – это питание. Необходимо отказаться от жирной, сладкой и солёной пищи.
- Второй – это физическая активность. Регулярные занятия спортом помогут удерживать в тонусе мышцы и сердце.
- Третий – это здоровый сон. Ночное время должно быть полезным для организма и помогать ему восстанавливаться.
- Четвёртый – это негативные привычки, такие как алкоголь и курение.

Рекомендуется отказаться от них в пользу здорового образа жизни.

Научные исследования подтверждают необходимость здорового образа жизни. В частности, исследование, опубликованное в журнале "The New England Journal of Medicine" («Медицинский журнал Новой Англии»), сообщило, что ведение здорового образа жизни можно связать с большим количеством лет без серьёзных заболеваний. Например, участники, ведущие здоровую жизнь, имели на 75% меньше шансов заболеть диабетом или раком, чем те, кто здоровой жизнью пренебрег [5].

Разумный образ жизни помогает избежать множества заболеваний и проблем со здоровьем. Здоровый образ жизни помогает укрепить иммунную систему, предотвращает многие заболевания, улучшает настроение, повышает работоспособность и продлевает жизнь [3]. Однако, не всегда легко перестроиться на здоровый образ жизни, особенно если ранее были привычки, которые негативно влияют на здоровье [7].

На основе анализа монографии завкафедрой охраны здоровья детей и подростков, Лядовой Н.В., о подходах к сохранению и укреплению здоровья учащихся в условиях модернизации российского образования, и организации физкультурно-оздоровительной работы, можно выделить следующие этапы формирования ЗОЖ [2]:

1. Чтобы начать путь к здоровому образу жизни, нужно постепенно вносить изменения.

Начать можно с уменьшения потребления вредной пищи, увеличения физической активности, занятий йогой или медитацией для снятия стресса, отказа от курения и уменьшения потребления алкогольных напитков. Эти изменения могут показаться сложными в начале, но результаты станут заметны уже через несколько недель.

2. Важно также учитывать, что часто здоровый образ жизни связан с высокими расходами. Но это не всегда так.

Занятие спортом или прогулка на свежем воздухе, замена шоколада на фрукты и овощи, замена сигарет на занятия йогой могут стать не только полезным, но и экономически выгодным решением.

3. Недостаток сна может привести к проблемам со здоровьем, недостатку энергии и настроению.

Чтобы улучшить качество сна, необходимо придерживаться определенного режима, избегать употребления кофеина и алкоголя ночью, создать спокойную атмосферу в комнате для сна.

Таким образом, здоровый образ жизни является важнейшим компонентом для достижения долголетия, хорошего физического и психического здоровья и общего благополучия. Используя научные данные и рекомендации специалистов, каждый может построить свой собственный путь к здоровому образу жизни и начать наслаждаться всеми его преимуществами.

Чтобы построить здоровый образ жизни и получить все его преимущества, необходимо обратить внимание на такие ключевые аспекты, как питание, физическая активность и сон. Рекомендуется регулярно употреблять свежие фрукты и овощи, избегать чрезмерного употребления жирной и сладкой пищи, упражняться не менее 30 минут в день и следить за своим режимом сна.

Таким образом, здоровый образ жизни - это ключ к физическому и психическому благополучию. Он позволяет укрепить иммунную систему, привести организм в тонус и снизить риск развития многих заболеваний. Поэтому забота о своем здоровье должна быть приоритетом в жизни каждого человека.

Библиографический список

1. Баранова Н. А. Понятие "здоровый образ жизни" и проблема приобщения к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте // Вестник магистратуры. 2019. № 4-1(91). С. 45-46.
2. Лядова Н. В. Здоровье и образование. Пути формирования здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности // Докл. VIII обл. науч.-практ. конф., Чернушка, 7-8 апр. 2005 г. / науч. ред.: Н. В. Лядова. Пермь :Перм. обл. (регион.) ин-т повышения квалификации работников образования, 2005. 126 с.
3. 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.
4. Тихонова В. А., Данилова А. М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента //Наука через призму времени. 2019. №. 6. С. 169-172.
 5. Duckworth W. et al. Glucose control and vascular complications in veterans with type 2 diabetes //New England journal of medicine. 2009. Т. 360. №. 2. С. 129-139.
 6. Conner M., Norman P., Bell R. The theory of planned behavior and healthy eating //Health psychology. 2002. Т. 21. №. 2. С. 194.
 7. Verkhorubova O. V., Sulimova A. V. Методы исследования приверженности студентов к здоровому образу жизни как стимулирующий фактор //Вестник Костромского государственного университета им. НА Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2012. Т. 18. №. 4. С. 120-124.