

## Содержание

Введение.....	2
Глава 1. Здоровый образ жизни.....	3
Глава 2. Физическая активность.....	5
Глава 3. Закаливание как тренировка иммунитета .....	6
Глава 4. Правильное питание.....	8
Глава 5. Стрессоустойчивость.....	11
Глава 6. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека.....	12
Глава 7. Результат здорового образа жизни .....	14
Глава 8. Заключение.....	16
Список использованных источников.....	17

## Введение

Самое дорогое у человека - это жизнь. Главное в жизни - здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях. Здоровье человека зависит от многих причин: от наследственных факторов, медицинской помощи, состояния окружающей среды и образа жизни. Образ жизни складывается из привычек, характера, потребностей того или иного человека, его материального и духовного состояния, традиций и т.д. Для того, чтобы чувствовать себя благополучно, нужно вести здоровый образ жизни.

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.

Организация здорового образа жизни в соответствии с государственной программой усиления профилактики заболеваний и укрепления здоровья требует совместных усилий государственных, общественных объединений, медицинских учреждений и самого населения. Внедрение основных элементов первичной профилактики в виде навыков гигиенического поведения должно входить в систему дошкольного и школьного воспитания детей и подростков, отражаться в системе санитарного просвещения, физической культуры и спорта.

Человек должен осознать, что он лично отвечает за своё здоровье и принимать активное участие в формировании, сохранении и укреплении функциональных резервов организма.

Задача данного реферата рассмотреть характеристики основных

компонентов здорового образа жизни, очень важных для поддержания здоровья.

## Глава 1. Здоровый образ жизни

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровым можно назвать человека, который не только не болеет, но и чувствует себя полностью удовлетворенным жизнью.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) приобретает актуальность особенно в последнее время, поскольку в период прогресса и развития всевозможных технологий на человеческий организм действуют разного рода нагрузки, связанные с усложнением структуры общества, повышением техногенных, экологических, психологических, политических и иных воздействий, которые провоцируют неблагоприятные сдвиги в здоровье людей [1].

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться о своем организме. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Существуют несколько базовых составляющих здорового образа жизни, которые являются физиологическими механизмами адаптации организма человека к воздействиям окружающей среды и изменению его душевного состояния [6].

ЗОЖ можно определить как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать основные способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих биологических, социальных, профессиональных функций.

Н. М. Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье» говорит: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

Структура ЗОЖ должна включать следующие факторы:

- личную гигиену
- отказ от вредных привычек
- закаливание и оптимальный двигательный режим
- правильное питание;
- психофизиологическую регуляцию;
- рациональный режим труда и отдыха.

В определении ЗОЖ акцент делается на индивидуализации самого понятия, т. е. вариантов должно быть столько, сколько существует людей. В установлении ЗОЖ для каждого человека необходимо учитывать как его особенности, так и возрастно-половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет: семейное положение, профессия, традиции, условия труда, быта, материальное обеспечение и пр.

Формирование ЗОЖ — главный рычаг первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Наиболее благоприятными основаниями для оздоровления нации представляет собой социально-экономическая среда, где построение стиля и

образа жизни зависит не только от личности, но и является государственной социальной политикой [2].

Рассмотрим характеристику основных компонентов здорового образа жизни.

## Глава 2. Физическая активность

Оптимальный двигательный режим является основным элементом здорового образа жизни и включает в себя занятия физкультурой, спортом и активный отдых. Результаты тренировки будут зависеть от ее организации и особенностей нагрузки (от характера, силы, интенсивности, продолжительности и систематичности). Правильная организация оздоровительной тренировки заключается в обязательном соблюдении ряда условий, среди которых: систематичность, непрерывность, постепенность, преемственность, адекватность и комплексность нагрузок [2].

По характеру воздействия на организм физические упражнения бывают: циклические, например ходьба, бег, плавание, гребля, ходьба на лыжах и т.д.; ациклические, характеризующиеся отсутствием слитной повторяемости, имеющие четко выраженные начало и конец : например, прыжки, метание, гимнастические и акробатические элементы, спортивные игры[3].

Что касается применения физических нагрузок в жизни, то иногда достаточно делать зарядку по утрам в течение 15 минут, и можно уже получить заряд бодрости на весь день. Для особо активных людей рекомендуются так называемые аэробные нагрузки – тренировки на определённой достаточно высокой частоте пульса. К ним относятся: бег, спортивная ходьба, плавание, танцы. Достаточно заниматься такими упражнениями 3 раза в неделю, чтобы держать своё тело в тонусе и тренировать сердечно-сосудистую систему. [6].

### Глава 3. Закаливание как тренировка иммунитета

Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом, физическими упражнениями и купаниями в прохладной воде. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам. Наиболее сильная закаливающая процедура - моржевание (плавание в ледяной воде) - имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей и сердечно-сосудистыми. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды.

Закаливание является одним из важнейших звеньев системы физического воспитания человека. Сочетание двигательной активности с разнообразными формами закаливания существенно повышает устойчивость к неблагоприятным погодным факторам, усиливает защитные эффекты адаптации к физическим

нагрузкам [2].

Под закаливанием понимают приспособление организма к неблагоприятным условиям окружающей среды – температуры, влажности, давления. Но чаще всего речь идёт, конечно, о холодной температуре. Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом, физическими упражнениями и купании в прохладной воде. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам. Правда, стоит отметить, что процедуры закаливания действуют весьма короткое время, поэтому их стоит проводить регулярно [6].

## Глава 4. Правильное питание

Культура питания - это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

Здоровое питание - это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

Основные принципы рационального питания: [6].

- . Умеренность.
- . Сбалансированность.
- . Пяти-шестиразовый приём пищи.
- . Разнообразие.
- . Биологическая полноценность.

Вопросам питания как фактору, влияющему на здоровье, придается огромное значение. Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Значительная часть этих веществ «сжигается» в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту энергию организм использует для поддержания постоянной температуры тела, обеспечения нормальной жизнедеятельности

внутренних органов и особенно для выполнения физической работы.

Кроме того, в организме постоянно протекают процессы, связанные с формированием новых клеток, тканей. Для поддержания жизни необходимо, чтобы все эти траты организма полностью возмещались. Источниками такого возмещения являются вещества, поступающие с пищей.

Рациональное питание — поступление питательных веществ, которое пополняют энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивает необходимый уровень обмена веществ. Основными элементами рационального питания являются сбалансированность и правильный режим питания. Сбалансированное питание — поступление оптимального соотношения питательных веществ, необходимых организму.

Рацион основывается на том, что поступающая в организм пища должна содержать достаточное количество жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды. При окислении в организме 1 г белков и 1 г углеводов образуется 4,2 ккал энергии, при окислении 1 г жира — 9,3 ккал. Соотношение белков, жиров, углеводов должно обеспечивать соответственно 15, 30 и 55 % суточной калорийности потребляемой пищи [2].

В основе жизни лежит сочетание трех потоков: вещества, энергии и информации. Для обеспечения этих потоков исходный материал должен поступать из внешней среды, в значительной степени с пищевыми веществами. К основным пищевым веществам относят белки, жиры, углеводы, воду, витамины, минеральные вещества, фитонциды и некоторые другие. Белки в организме выполняют многообразные функции, к основным из которых следует отнести:

- пластическую, так как они являются основным строительным материалом клеток, тканей, межтканевого вещества и клеточных мембран;
- связанную с тем, что белки являются основным компонентом практически всех ферментов –внутриклеточных и пищеварительных;
- гормональную –значительная часть гормонов по своей природе является

белками: инсулин, гормоны гипофиза и др.;

– иммунную, обуславливающую индивидуальную специфичность каждой особи;

– транспортную, так как белки участвуют в переносе кровью газов (O<sub>2</sub> и CO<sub>2</sub>), углеводов, жиров, некоторых витаминов и пр. Кроме того, они обеспечивают перенос минеральных солей через клеточные мембраны и внутриклеточные структуры [5].

При организации рационального питания, следует учесть, что в каждой группе продуктов имеются такие, которые лучше ограничить или вообще исключить из рациона. Например, в копчёной пище содержатся нитриты, которые обладают канцерогенным действием; животные жиры в большом количестве опасны для организма тем, что могут привести к значительной прибавке массы тела и к отложению их на стенках сосуда в виде холестериновых бляшек, вызывая атеросклероз сосудов и, как следствие, заболевания сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек; пересоленная пища также опасна для организма тем, что соль задерживает в организме жидкость, что особенно вредно для лиц с заболеваниями сердца и сосудов; хлебобулочные изделия и сахар в больших количествах приводят к прибавке массы тела, поскольку содержат легкоусвояемые углеводы, которые в избытке легко трансформируются в жиры и откладываются в подкожной клетчатке.

Кроме того, следует помнить о способе приготовления пищи. Для здорового образа жизни рекомендуется употреблять меньше жареной и пассированной пищи, так как при этих манипуляциях все полезные вещества разрушаются. Предпочтительно приготовление продуктов на пару.

Калорийность пищевых продуктов предполагает формирование своего рациона так, чтобы количество калорий соответствовало энергетическим затратам организма. Нужно есть немного и желательно 5-6 раз в день. Такой тип питания оптимально поддерживает хорошее самочувствие в течение дня и

держит массу тела в норме [6].

## Глава 5. Стрессоустойчивость

Позитивное мышление - это умение сознательно принимать любые изменения в своей жизни. И реагировать на них не на уровне инстинктов или выдавая ту реакцию, которая принята в вашем окружении. А делая свой выбор, каким образом будет восприниматься то или иное событие.

Умение позитивно воспринимать окружающий мир и ситуацию - условие преодоления эмоциональных перегрузок и достижения успеха. Позитивный взгляд на собеседника поможет сохранить самообладание и добиться своего.

Многие видят во всем лишь один сплошной негатив - все в жизни как-то не так, все плохо. Позитивный настрой влияет на результат любого дела. Наше счастье зависит только от нас. От того, как мы воспринимаем то или иное событие. Реальность для каждого человека является субъективной. Человек трактует любое событие так, как считает нужным.

Научиться видеть хорошее в любой, даже самой проигрышной ситуации - это очень полезное умение. Только начнешь замечать в своей жизни хорошее - и его будет становиться все больше и больше. Подобное притягивает подобное. Вокруг вечно хмурого неудачника собираются такие же неудачники. А человек светлый, позитивный собирает вокруг себя таких же людей и притягивает к себе такие же события.

Любые отклонения от комфортных условий сопровождаются нарушением психофизического состояния и работоспособности человека, а при длительном воздействии неблагоприятных факторов могут возникать нарушения здоровья. Эффективным способом для поддержания ежедневного психофизиологического благополучия, преодоления чувства усталости от бесконечных дел, проблемных ситуаций и конфликтов дома и на работе может стать релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация — абсолютно необходимый процесс восстановления жизненных сил организма. Научиться правильно достигать релаксации можно с помощью специально разработанных упражнений.

#### Глава 6. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека

Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму, прежде всего, употребления алкогольных напитков, курения, наркотиков.

Алкоголь разрушает важнейшие органы и системы человеческого организма, в том числе и ЦНС. Человек, пристрастившийся к спиртным напиткам, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. В состоянии опьянения человек теряет над собой контроль, ведет себя развязано и способен совершить различные антиобщественные поступки.

Курение также не совместимо с понятием о здоровом образе жизни. Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин. Особенно опасны вредные привычки для будущего поколения, поскольку вызывают мутации, и вследствие этого курящие и пьющие родители не могут воспроизвести здоровое потомство [6].

С дымом сигареты в организм поступает более 30 вредных веществ, в том числе: никотин, сероводород, уксусная, муравьиная и синильная кислоты, этилен, изопрен, угарный и углекислые газы, различные смолы, радиоактивный полоний. Согласно научным данным, рак дыхательных путей у курильщиков возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих [2].

Наркомания - болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Человек идет на все - на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик. Наркоман, как пещерный человек, обычно живет до тридцати лет. Наркоманами становятся и остаются главным образом те люди, у кого недостает физических и душевных сил для того, чтобы в действительно сложных условиях борьбы за самореализацию личности - нет, не только материальную, а именно борьбы за самореализацию личности в целом - найти свое место в жизни.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что вредные привычки укорачивают человеческую жизнь и никак не способствуют здоровому образу жизни.

## Глава 7. Результат здорового образа жизни

Достижения науки и техники все больше отодвигают на второй план физический труд, отдавая предпочтение умственной работе с ее сложными психоэмоциональными нагрузками. Мозг, сердце, сосуды человека вынуждены работать с несравненно большим напряжением, чем его мышечная система, составляющая около 40% всего тела. Нарушенный нормальный физиологический баланс жизнедеятельности организма человека порождает все новые недуги, ограничивающие его жизнедеятельность. Люди не хотят болеть и преждевременно стареть, они ищут наиболее эффективные средства сохранения высокой работоспособности. В этих многовековых и разносторонних поисках человечество пережило не мало увлечений модными лекарствами, новейшими теориями оздоровления и омолаживания.

Переход к более счастливому и здоровому образу жизни – это процесс, приносящий большое удовольствие. Вот только часть тех существенных преимуществ, на которые можно рассчитывать:

1. Более полная и дающая внутреннее удовлетворение жизнь: больше сил, энергии и душевной стабильности, что позволит максимально наслаждаться

жизнью, раскрыть свой потенциал и чувствовать себя прекрасно во всех отношениях.

2. Улучшение внешнего вида. Ведя здоровый образ жизни, вы будете выглядеть более счастливым и позитивным человеком, что повлияет как на ваши личные и профессиональные отношения с окружающими, так и на другие сферы вашей жизни.

3. Благородное старение. Вы сохраните активность и будете чувствовать себя энергичным в любом возрасте. В результате вы долгое время будете выглядеть и чувствовать себя моложе.

4. Самооценка. Заботясь о себе, вы будете в прекрасной форме не только физически, но и душевно. А это напрямую ведет к повышению самооценки и уверенности в себе.

5. Естественная профилактика. Начав заботиться о своем здоровье сегодня, в будущем вы сможете избежать многих проблем. Своевременные профилактические меры способны защитить вас от таких болезней, как диабет, рак и сердечная недостаточность, замедляют процессы старения и помогают сохранить остроту ума.

6. Повышение контроля над собственной жизнью. Если жизнь дает вам лимон, вы должны быть и физически, и морально готовы сделать из него лимонад[4].

## Заключение

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье.

Необходимо еще раз продумать свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

Здоровый образ жизни - не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

В заключении можно отметить, что здоровый образ жизни – это особый план мероприятий, подобранный индивидуально для каждого человека, включающий в себя описанные компоненты и учитывающий физиологию и психологию определённого человека, желающего повысить уровень своего здоровья. Принципы ЗОЖ может выполнять каждый человек, для этого не требуется иметь специальную подготовку, а поддержание отличного уровня здоровья и всей жизни в целом доступно всем.

#### Список использованных источников

1.

<http://static.government.ru/media/files/37YUEOc3C0hNoLu5AqAewGQHQvIy0CVj>  
[раздел VI стр. 8](#). Дата обращения 25.12.2022г.

2. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с.

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2017. — 211 с.

4. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 456 с.

5. Маренчук, Ю. А. Основы здорового образа жизни: учебное пособие (лабораторный практикум) / Ю. А. Маренчук, С. Ю. Рожков. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 158 с.
  
6. <https://pervadmin.gov.by/actual/2019/04/11/5889>. Актуальная информация 5 компонентов здорового образа жизни. Дата обращения 25.12.2022г.