

Министерство образования и науки Челябинской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова»

## РЕФЕРАТ

На тему «Здоровый образ жизни - за и против»

Разработал:

\_\_\_\_\_/Хибатуллин С. В./  
группа ИСП-8-22

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_/Касымов Н. Н.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Оглавление

Введение.....	3
Основные составляющие ЗОЖ .....	6
Аргументы «ЗА» ЗОЖ.....	13
Аргументы «Против» ЗОЖ.....	15
Литература.....	17

## Введение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это единственный способ сохранить здоровье и продлить годы жизни человека. Здоровым является образ жизни, направленный на обеспечение оптимального состояния здоровья и сведение к минимуму риска возникновения различных заболеваний, прежде всего из группы социальных. К таким заболеваниям относят болезни сердечно-сосудистой системы (ишемия, гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда), диабет, астму, туберкулез и другие.

Соответственно, понятие здорового образа жизни подразумевает под собой желание человека укреплять свой организм, заниматься профилактикой заболеваний, постоянно поддерживать тонус и полностью отказаться от вредных привычек. Таким образом, пробежку по утрам нельзя будет назвать здоровым образом жизни, в тоже время она определённо является её важнейшей частью. Итак, ЗОЖ – это не какое-то действие, а стиль жизни в целом.

Здоровый образ жизни никогда не был сильной стороной человечества. Однако с течением лет отношение к нему меняется, как меняется менталитет и привычки людей. И сегодня можно найти как его ярых поклонников, так и решительных противников. Все они убеждены в своей правоте, постараемся представить точки зрения обеих сторон.

Одним из важнейших аргументов сторонников здорового образа жизни является значительное улучшение состояния здоровья, повышение выносливости и работоспособности. Люди, потребляющие здоровую пищу и занимающиеся спортом, значительно реже болеют, благодаря упражнениям растет устойчивость к вирусам и всяким бактериям. Правильное питание укрепляет организм и удовлетворяет его потребности в микроэлементах.

Контраргументом, из-за которого подавляющее большинство людей не решается начать вести такой образ жизни, это невозможность

потреблять привычную, любимую пищу, необходимость отказа от многих привычек. Для многих это означает потерю чувства психологического комфорта. Соответственно, те, кто так думает, не намерены отказываться от привычных удовольствий, например от вкусной, хотя и не всегда здоровой еды.

Таким образом, складываются противоречивость мнений о ЗОЖ.

Данная исследовательская работы была создана с намерением выявить аргументы «за» и «против», изменить существующее отношение к своему здоровью. Проект углубляет у учащихся основные сведения о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на здоровье. Данная деятельность направлена на активизацию знаний по сохранению своего здоровья.

### **Основные составляющие ЗОЖ**

Несмотря на то, что преимущества и позитивизм здорового образа жизни кажутся неоспоримыми, ЗОЖ по-прежнему является предметом обсуждений и бурных дискуссий. Скорее всего, это происходит потому, что обе спорящие стороны не в полной мере понимают, что это не отдельные компоненты, а полноценный комплекс.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально–психологических ситуаций.

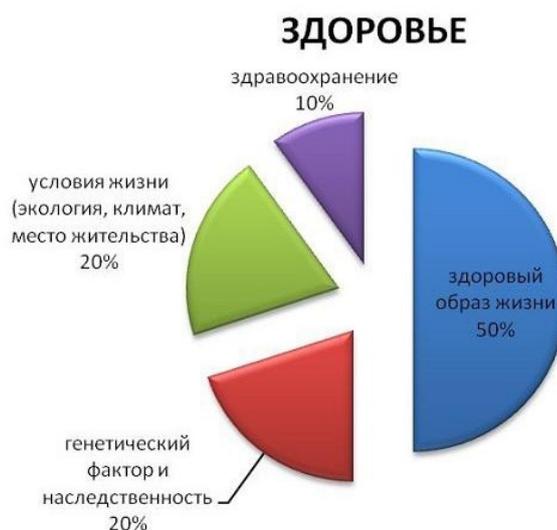
Исследования убедительно доказали, что здоровье человека, в первую очередь, зависит от здорового образа жизни каждого.

По данным известных отечественных ученых Ю.П.Лисицина, Ю.М. Комарова и многочисленных зарубежных авторов, образ жизни формирует

здоровье и занимает примерно 50 –55 % удельного всех факторов, обуславливающих здоровье населения.

К другим факторам, непосредственно влияющим на здоровье, относятся:

- экология (влияние внешней среды) -20 –25 %;
- наследственность -20 %;
- здравоохранение -10 %<sup>1</sup>.



Составляющие здорового образа жизни характеризуются:

- личной гигиеной;
- рациональным питанием;
- оптимальным сочетанием работы и отдыха;
- двигательной активностью;
- закаливанием;
- отказом от вредных привычек;
- поддержанием в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Капилевич Л.В.Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие/Л.В.Капилевич, В.И.Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008 – с.4.

<sup>2</sup> Капилевич Л.В.Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие/Л.В.Капилевич, В.И.Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008 – с.6.

Вместе с тем здоровый образ жизни – это не только деятельность, направленная на укрепление здоровья, но и условия ее осуществления независимого от социально – экономического статуса. И сюда следует отнести: состояние окружающей среды, где проживает и проживал долгожитель, фактор наследственности и уровень медицинской помощи, который может оказать положительное воздействие, в первую очередь, на состояние здоровья человека.

### **Гигиена**

Правила ЗОЖ просты и хорошо работают, но при одном условии – систематичность. Пытаясь соблюдать их от случая к случаю, положительных результатов не добиться. Здоровье и здоровый образ жизни требует от человека соблюдения личной гигиены:

- ✓ Уход за телом (регулярное принятие душа, ванны).
- ✓ Уход за волосами и кожей головы.
- ✓ Уход за полостью рта (регулярная чистка зубов и профилактические меры по предупреждению кариеса, пародонтоза и прочих заболеваний ротовой полости).
- ✓ Гигиена обуви и одежды (поддержание в чистоте и выбор безвредных материалов)<sup>3</sup>.

### **Рациональное питание**

ЗОЖ и правильное питание – это неразрывные составляющие.

Утоление голода – это один из важнейших инстинктов живого организма.

Диетологи со всего мира пришли к выводу<sup>4</sup>:

---

<sup>3</sup> Большаков А. М. Общая гигиена [Текст]: учебное пособие для системы послевузовского образования врачей / А. М. Большаков, В. Г. Маймулов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2006 - 736 с.

<sup>4</sup> Игнатьева, Л. П. Основы гигиенического воспитания : учебное пособие / Л. П.Игнатьева, М. В. Чирцова, М. О. Потапова ; ГБОУ ВПО Иркутскийг осударственный медицинский университет, кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков. - Иркутск: ИГМУ, 2014 – с.14.

1. Четырехразовый прием пищи – идеальный вариант для здоровья.
2. У каждого из приемов пищи должно быть свое время.
3. Мясо, рыбу и бобовые употреблять утром и в обед, а во второй половине дня – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.
4. В позднее время от чая и кофеиных напитков стоит воздержаться.

Суть рационального питания заключается в том, чтобы ограничить употребление поваренной соли, углеводов и животных жиров (но не отказаться совсем), и увеличить употребление растительной пищи (фрукты, овощи, бобовые, орехи). При этом необходимо придерживаться разумных норм и не есть слишком много.

Вести здоровый образ жизни невозможно без соблюдения определенных норм в питании. Правильный и здоровый рацион предполагает достаточно обширный перечень рекомендаций и советов, но существуют и общие принципы, руководствуясь которыми можно изменить свои привычки питания:

- исключить из меню крепкий чай, кофе, алкоголь;
- отказаться от регулярного употребления быстрых углеводов, к которым относятся газированные напитки, сдоба, чипсы, фаст-фуд и подобные им продукты;
- не устраивать поздних ужинов и перекусов;
- ограничить потребление жиров животного происхождения;
- значительно сократить белковую животную пищу и включить в меню диетическое мясо кролика и птицы;
- включить в меню как можно больше растительных продуктов;
- перейти на дробное питание;
- питаться исключительно свежими продуктами;
- пить в достаточном количестве жидкость;
- соотносить количество еды с затрачиваемой энергией.

Продукты и приготавливаемые блюда должны быть натуральными, иметь высокую пищевую ценность — содержать все необходимые витамины, микро- и макроэлементы. Если есть возможность, лучше обратиться к врачу-диетологу, который подберет и составит меню с учетом всех индивидуальных потребностей организма.

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.

### **Оптимальное сочетание работы и отдыха**

Важный шаг на пути к ведению здорового образа жизни — это баланс между отдыхом и активной деятельностью. Многие люди ложатся спать после полуночи, стараясь компенсировать недостаток сна во время выходных, вставая значительно позже полудня. Подобный распорядок не является нормой.

Чтобы нормализовать свой график, нужно пересмотреть дела, которые требуется выполнять в течение дня. Несрочные задачи можно переносить на другое время либо выполнять их быстрее, не отвлекаясь на другие. Подход к планированию времени должен быть исключительно систематическим.

Рационально распределять отдых и труд — это правильно чередовать периоды умственного и физического напряжения с полным расслаблением, то есть сном. Для взрослого человека суточная норма сна составляет от 7 до 8 часов. Это касается и выходных дней.

С рождения стоит приучать организм к конкретному распорядку. Следуя простым правилам и приучая организм к постоянству графика, можно избавиться от множества проблем.

- ❖ Сон. Позволяет привести организм в норму. Средняя продолжительность сна для взрослого человека составляет 8 часов.
- ❖ 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.
- ❖ Забота о теле. Физическая активность в течение дня необходима, особенно если на протяжении остальной части дня нет возможности двигаться (сидячая работа).

### **Двигательная активность**

Правила здорового образа жизни состоят не только из здорового питания или отказа от вредных привычек. Неотъемлемой частью ЗОЖ является спорт, но это не значит, что все должны взяться за штанги и ставить рекорды. С появлением технологий и устройств, облегчающих человеческий труд и другие аспекты жизнедеятельности, необходимость в физической активности значительно снизилась. Вне дома и места работы человек передвигается на транспорте. Больше нет необходимости даже ходить по магазинам. Продукты питания и другие товары можно заказывать с доставкой на дом.

Физические занятия нужны для поддержания формы и предотвращения раннего старения органов и кожных покровов. Для этого вполне подойдет:

- бег трусцой;
- плаванье;
- прогулки на велосипеде;

- туристические походы;
- теннис.

Физическая активность является одной из составляющих здорового образа жизни. Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека. Ну а уж если уделять хотя бы пару часов в день на занятия спортом и прогулки на свежем воздухе, то результат может превзойти даже самые смелые ожидания<sup>5</sup>.

Только тут важно не перестараться и не навредить организму чрезмерными нагрузками, а также не навредить неправильным выполнением каких-либо упражнений.

Что самое приятное, совсем не обязательно истязать себя чрезмерными нагрузками или неприятными вам упражнениями. Необходимо найти занятие, связанное с физической активностью и приносящее вам удовольствие. Этого достаточно для укрепления здоровья.

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.

Компенсировать недостаток двигательной активности можно различными способами. Выбирать их нужно исключительно по своему усмотрению. Главное, помнить, что без движения поддержать организм в тонусе просто невозможно. Нагрузки повышают постепенно. Для тех, кто

---

<sup>5</sup> Гришина, Г. А. Физическая культура. Основы здоровья : учеб. пособие / Г. А. Гришина, Р. Я. Проходовский, О. Н. Московченко ; ГОУ ВПО Иркутский гос. мед. ун-т. - Иркутск: [б. и.], 2009 – с.27

только начинает практиковать ЗОЖ достаточно уделять по полчаса в день физическим упражнениям.

Выполнять тренинг различных упражнений можно как дома, так и в спортивном зале. Возможностей для двигательной активности множество. Начинать заниматься можно с пеших прогулок и постепенно переходить на более высокие нагрузки. Если есть такая возможность, прогуливаться и бегать лучше в лесопарковых зонах. Повышенное внимание необходимо уделять подвижности и гибкости позвоночника — главным показателям молодости и тонуса тела.

### **Аргументы «ЗА» ЗОЖ**

#### **Долголетие**

По моему мнению, это самый важный пункт, именно поэтому он поставлен его на первое место.! Именно здоровый образ жизни поможет продлить жизнь, насколько это возможно.

#### **Психологическое спокойствие**

Наркотики и алкоголь могут сыграть злую шутку, о последствиях которой можно узнать намного позже. Находясь под воздействием, можно натворить делов, с которыми разбираться придется еще очень долго. А самое главное, что человек может даже не помнить, как принял то или иное решение.

Укоры совести, стресс, постоянные размышления «а что, если бы...» — станут постоянными спутниками.

В таких ситуациях лучше не полагаться на то, что все проблемы решаемы, а предотвратить их появление на корне.

#### **Карьера**

Современные фирмы и их начальство просто одержимы здоровым коллективом, ведь доказано, что именно здоровый психологически и физически сотрудник более продуктивен. Поэтому берут на работу во многих известных фирмах людей без вредных привычек. А как же звезды

шоу-бизнеса, спросите вы, что пристрастились к спиртному и наркотикам еще в подростковом возрасте?

Вспомните, чем все обычно заканчивается у таких звезд.

Помните, что алкоголь и наркотики губят клетки мозга, а без них никакая карьера никому не грозит.

### **Удовольствие от жизни**

Залить горе спиртным – давно проверенный славянский рецепт. Но и подсесть на такое антистрессовое лекарство весьма легко. Но, как говорится, что проблема с каждым выпитым стаканом не исчезает, а просто отодвигается ее решение.

Рано или поздно решить все свои проблем придется и, делать это лучше на свежую голову.

### **Красота**

Рядом со здоровьем идет и красивый внешний вид. А красота, как известно, страшная сила.

Чтобы даже в 50 выглядеть не больше, чем на 40, стоит задуматься о здоровом образе жизни. Желтые зубы, пивной животик, обрюзгшее тело – это далеко не весь список того, к чему ведет неправильна дорожка.

### **Здоровые дети**

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок был здоров. Да и папа не исключение. Но чтобы ваши детки были здоровыми, вам стоит пожертвовать своими неправильными принципами. Здоровый образ жизни станет вашим семейным кредо, к которому со временем вы приучите и всех своих здоровеньких детишек.

### **Нет болезням**

Кроме того, чтобы избавиться от вредных привычек, необходимо правильно питаться, иначе здоровый образ жизни неполноценен. Если в бензобак засыпать песок, то далеко вы не уедете. Подобное происходит и с вашим организмом! Посещение врача должно быть только плановым,

чтобы знать, что все в порядке, а не критическим, когда болезнь уже в запущенной форме.

### **Энергия на весь день**

Сколько бы рекламщики не рассказывали, что батончики, энергетические напитки и прочее помогут выработать и сохранить энергию на весь день, – не верьте. Лучшее сочетание для энергичного человека – утренняя пробежка, здоровое питание, отказ от вредных привычек, то есть, комплекс здорового образа жизни.

### **Аргументы «Против» ЗОЖ**

#### **В чем заключается вред спорта**

Кажется, будто в тренажерный зал сейчас ходят абсолютно все: в вечернее время после работы в залах яблоку негде упасть. Только большинство людей не осознает вред спорта и то, чем опасен подобный ЗОЖ. Они берут абонемент в спортзал, не проконсультировавшись с врачом, не знают своего предела и противопоказаний, не следят за пульсом, занимаются на пределе возможностей, забывают про обязательный разогрев перед тренировкой... В итоге получаем: мышечные растяжения, разрывы сухожилий, воспаления суставов, боли и другие травмы. А слабые сердцем посетители рискуют прямо из тренажерного зала отправиться в реанимацию.

#### **Чем диеты опасны для здоровья**

Не стоит считать, будто диета – палочка-выручалочка, которая поможет вам избавиться от лишних килограммов. Когда диета перестает соблюдаться, лишний вес возвращается, и даже в большем объеме, чем был до этого, – и не один, а вместе с проблемами со здоровьем.

Вред голодания очевиден – если мы начинаем резко отказываться от каких-либо групп продуктов, наш организм оказывается в стрессовом состоянии. Отказ от углеводов заставляет мозг голодать, приводит к появлению слабости. Отказ от жиров в пище приводит к дисфункции

печени и сердца, нарушению обмена веществ. И это лишь часть того, чем опасен такой вот ЗОЖ.

### **Вред вегетарианства**

Мясо – важный источник животных белков, дефицит которых приводит к общему истощению организма, в частности, к истощению мышц, ухудшению состояния волос, кожи, ногтей. Существует много видов вегетарианства – среди них наименее рискуют пескетарианцы, которые отказываются только от мяса теплокровных животных, но продолжают есть мясо рыбы и морепродукты.

А опаснее всего самая строгая форма вегетарианства – веганство, которое подразумевает отказ от любых продуктов животного происхождения.

### **Заключение:**

Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, держать мышцы в тонусе и не обрастать жиром, достаточно ежедневно делать зарядку и соблюдать умеренную физическую активность, не перегружая свой организм, – то есть не сам по себе ЗОЖ опасен, а чрезмерное усердие.

Отказ от некоторых продуктов питания в рационе противоречит ЗОЖ. Правильная диета – это умеренная диета без радикальных ограничений в еде, которая хоть и не принесет вам быстрого результата, но позволит вашему организму получать все необходимые вещества и микроэлементы, не даст ощущать чувство голода.

Отказ от мяса противоречит ЗОЖ. В любом случае, перед таким достаточно серьезным изменением системы питания следует пройти обследование у терапевта и гастроэнтеролога, чтобы исключить возможность обострения существующих заболеваний и не вызвать новые.

## Литература

1. Большаков А. М. Общая гигиена : учебное пособие для системы послевузовского образования врачей / А. М. Большаков, В. Г. Маймулов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006 - 736 с.
2. Гришина, Г. А. Физическая культура. Основы здоровья : учеб. пособие / Г. А. Гришина, Р. Я. Проходовский, О. Н. Московченко ; ГОУ ВПО Иркутский гос. мед. ун-т. - Иркутск: [б. и.], 2009 - 181 с.
3. Игнатьева, Л. П. Основы гигиенического воспитания : учебное пособие / Л. П. Игнатьева, М. В. Чирцова, М. О. Потапова ; ГБОУ ВПО Иркутский государственный медицинский университет, кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков. - Иркутск: ИГМУ, 2014 - 68 с.
4. Как мы губим свое здоровье, ведя здоровый образ жизни// <http://megapoisik.com/chem-opasen-zozh-vred-zdorovogo-obraza-zhizni-dlja-organizma>
5. Капилевич Л.В.Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие/Л.В.Капилевич, В.И.Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008 – 102 с.