**Понятие "здоровый образ жизни"**



Понятие **"здоровый образ жизни"** однозначно пока ещё не определено. Представители философско - социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико - биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: "здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно — религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни".



**Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.**

В узкобиологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

**Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:**
- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок.

**Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:**

- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



**Формирование здорового образа жизни:**

- активный умственный труд;

- приятная работа;

- рациональное питание;

- питание в соответствии с возрастом;

- собственная точка зрения;

- любовь и нежность;

- сон при температуре 17-18 градусов;

- постоянные физические нагрузки;

- периодическое употребление сладостей;

- эмоциональная разрядка.

Некоторые исследователи выделяют также **"социальное самочувствие"** — способность взаимодействовать с другими людьми.

**Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:**

- **социальном:** пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- **инфраструктурном:** конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- **личностном:** система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

**Социальный уровень.** В России проблемами этого уровня занимается служба формирования здорового образа жизни (СФЗОЖ), которая включает краевые, областные, городские и районные центры здоровья, врачебно-физкультурные диспансеры, косметологические лечебницы, кабинеты пропаганды здорового образа жизни. Научно-методическое обеспечение осуществляет Всероссийский научно-исследовательский центр профилактической медицины.

**Рассмотрим подробнее базовые компоненты
на основе которых, строится ведение здорового образа жизни.**

**Рациональное питание**

**Биологические основы питания человека (основные законы питания)**

1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.

2. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравновешиваться поступлением их с пищей.

3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть представлены в определенных соотношениях.

4. Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи.

5. Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.

6. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.

7. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма. Усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других. Человек поставлен природой перед выбором целей питания: ему приходится решать, какую из функций он желает усилить, а чем можно поступиться.

8. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны ему вредить. 9. Работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать режим питания.

**Cбалансированное питание**

Это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и обновления тканей и регуляции функций. Различают эндогенное питание за счет запасов питательных веществ в организме и экзогенное – за счет питательных веществ, поступающих из внешней среды. У современного человека значительно ослаблен инстинкт к эндогенному питанию в ущерб своему организму. Недостатки в организации питания особенно негативно отражаются на детях, что проявляется задержкой их роста, физического и психического их развития, снижением устойчивости организма к различным заболеваниям. Так, избыточное питание способствует развитию таких болезней, как ожирение, атеросклероз, сахарный диабет (ссылки на болезни) и др. Рациональное питание - это и своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса и т. п.

**К основным требованиям, предъявляемым к рациональному питанию относятся:**

1) достаточная энергетическая ценность пищи;

2)оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;

3)достаточный объем пищи и жидкости;

4)деление суточного рациона на части;

5)прием совместимых пищевых продуктов;

6)употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;

7)максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;

8)систематическое очищение организма от шлаков. Основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен веществами с окружающей средой. Из нее человек получает кислород, воду и пищу. Если пищевые продукты наилучшим образом обеспечивают все физиологические потребности организма, значит характер питания сбалансирован с состоянием организма и внешними условиями. К пищевым веществам, необходимым для обеспечения жизненных процессов, относятся прежде всего белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

**Режим питания**

Под режимом питания понимается кратность приемов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными ее приемами и распределение суточного рациона по отдельным приемам. Прием пищи в строго определенное время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка. Пища, попадая в желудок, уже "приготовившийся" к ее перевариванию, значительно лучше усваивается. Если же человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку. Нарушение режима питания приводит к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе пищеварения. А как небрежно мы порой относимся к питанию, принимая пищу поспешно, не прожевывая как следует, не распределив рацион на соответствующие части в течение дня, не обращая внимания на физиологическую ценность еды. Последствия же этого непременно сказываются, пусть иногда и не сразу, а спустя какое-то время. В развитии многих заболеваний, в том числе и желудочно-кишечных, не последняя роль отводится именно нарушениям режима питания. Особенно вредно много есть на ночь. Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца. На основании экспериментальных исследований и многолетних наблюдений врачей рекомендуется трех- или четырехкратный прием пищи в течение суток. Распределение количества пищи и набор блюд по отдельным приемам зависят от возраста, характера трудовой деятельности, а также от того, в какое время суток человек работает. Если работа протекает в первую половину дня, то калорийность питания распределяется следующим образом: первый завтрак - 25-30%; второй завтрак - 10-15%; обед - 40-45%; ужин - 25-10%. При работе во вторую половину дня суточный рацион распределяется с учетом введения полдника с горячим напитком (чай, кофе). Для лиц, занятых в ночной смене, предусматривается прием пищи в течение работы, и калорийность его должна составлять не менее 25% общей калорийности суточного рациона, причем обязательны горячие напитки (кофе или какао, менее желателен чай). По разным причинам, но большинство людей все же питается только три раза в день. В любом случае распределять пищу нужно, следуя правилу: сытный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Не рекомендуется есть на ночь острые мясные блюда, пить кофе, какао, крепкий чай и т. п. Перед сном полезно выпить стакан кефира. Природа дала человеку способность к естественному самоконтролю в еде. Это выражается чувством насыщения и наполнения желудка. Но никогда не следует есть до явного перенасыщения, при котором возникает ощущение тяжести "под ложечкой". Запивать каждый кусок еды водой здоровому человеку незачем. Пить воду можно только перед едой, и то при жажде: в пустом желудке вода не задерживается. В заполненном желудке, наоборот, вода задерживается и, разбавляя его содержимое, замедляет пищеварение.

**Физическая активность**

**Физическая активность** - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. Высокая – сопровождается увеличением мышечной массы (гипертрофией), укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений. Процессы, происходящие в организме человека в период физической активности. Любой вид физической активности сопровождается интенсификацией обменных процессов (метаболизма), прежде всего в мышечных клетках, а, следовательно, повышением их потребности в поступлении дополнительного количества кислорода и питательных веществ. Уже при умеренной и, тем более, при выраженной физической активности происходит интенсификацией работы сердца (повышение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания с повышением газообмена и насыщения легких кислородом). Активация клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они поступают в кровяное русло и выводятся почками с мочой, кожей с потом и легкими с выдыхаемым воздухом. Поэтому при увеличении физической активности у человека повышаются частота сердечных сокращений (учащенное сердцебиение и пульс), дыхательных движений (одышка), мочеиспусканий, усиливается потоотделение. Частое дыхание наряду с повышенным потоотделением обеспечивают защиту организма от перегревания в период выраженной физической активности.

**Роль физической активности в жизни человека.**

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

***По данным медиков регулярная физическая активность обеспечивает:***

**снижение риска:**

- внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга;

- артериальной гипертензии (при ее наличии – обеспечивает более качественный контроль артериального давления);

- сахарного диабета 2 типа (при его наличии – обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений);

- рака толстой кишки;

- психических нарушений (тревожно-депрессивных состояний);

**улучшение:**

- контроля массы тела;

- прочности костной ткани (профилактика остеопороза);

- качества жизни.

**Какова же оптимальная физическая активность?**

Медики полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. В тех случаях, когда пациент имел в виду разных причин низкую двигательную активность, она должна повышаться постепенно. Перед ее началом желательна консультация врача. Наиболее удобно начинать с ходьбы или плавания в комфортных условиях (в удовольствие, а не "через силу"). По мере адаптации к таким нагрузкам и укрепления мышц, возможно дозированное повышение физической активности.

Активные физические упражнения, улучшающие поступление кислорода в организм человека, являются неотъемлемой частью умеренной и выраженной физической активности. В период их выполнения увеличивается активность всех групп мышц, в том числе, обеспечивающих дыхание и сердечную деятельность. Как следствие, повышаются частота сердечных сокращений, дыхания с увеличением его глубины. Изменения интенсивности работы сердца и дыхания обеспечивают адекватное потребностям организма поступление в клетки кислорода и питательных веществ, т.е. повышается эффективность кровообращения.

***Вот наиболее распространенные виды активных физических упражнений:***

- интенсивная (быстрая) ходьба;
- плавание;
- теннис;
- верховая езда;
- езда на велосипеде;
- спортивные танцы;
- физические упражнения под музыку или собственно аэробика;
- гребля;
- катание на коньках;
- катание на лыжах;
- занятия на тренажерах ("бегущая дорожка", велосипед).

**Гигиена организма**

Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: "примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени". Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела. Полагаю, что будет излишним напоминать о средствах и способах содержания кожного покрова в чистоте.

**Отказ от вредных привычек.**

Прежде всего необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий. К вредным привычкам прежде всего относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно и как большее зло для человека.

**Курение** — вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления наркотических препаратов (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

**Алкоголизм** — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности. В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя.

Употребление алкоголя вызывает алкоголизм (что следует по определению), но это не означает, что любое использование алкоголя ведёт к алкоголизму. Развитие алкоголизма сильно зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма. Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфичного социально-экономического окружения, эмоциональной и/или психической предрасположенности, а также наследственных причин.

**Наркомания** — хроническое прогредиентное заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов. В быту и в юридической практике, однако, в понятие наркомании включают любое употребление запрещённых психоактивных веществ, в том числе и не вызывающих зависимости (например, марихуана или ЛСД). В то же время употребление алкоголя и табака обычно не причисляют к наркомании, так как это не запрещено, хотя они и являются наркотиками. Также употребляется термин "токсикомания" — это обычно означает зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.

**Закаливание**

**Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

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. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды.

Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.



1. Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
2. Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
3. В выходные дни отправляться в туристские походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
4. По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
5. Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
6. Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
7. Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
8. Научить детей плавать.
9. Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
10. Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
11. Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

**Правила здорового образа жизни.**

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
6. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

**Расти здоровым!**