

Процесс организации здорового образа жизни

Шульга Анастасия Андреевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью данной статьи является рассмотрение влияния здорового образа жизни на человеческий организм, а также как его поддерживать. В ходе исследования применялся метод теоретического анализа научной и электронно-библиотечной литературы. По результатам исследования можно сделать вывод, что влияние здорового образа жизни на человека достаточно высоко, поскольку от него в буквальном смысле зависит наша жизнь. И его поддержание является основой долгой, здоровой и счастливой жизни.

Ключевые слова: здоровье, ЗОЖ, человек.

The process of organizing a healthy lifestyle

Shulga Anastasia Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to consider the impact of a healthy lifestyle on the human body, as well as how to maintain it. In the course of the study, the method of theoretical analysis of scientific and electronic library literature was used. According to the results of the study, it can be concluded that the influence of a healthy lifestyle on a person is quite high, since our life literally depends on it. And its maintenance is the basis of a long, healthy and happy life.

Keywords: health, HLS, human.

1 Введение

1.1 Актуальность

В настоящее время, современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют достаточно завышенные требования к состоянию здоровья, устойчивости психики, а также физическому развитию человека. Эффективность его профессиональной, творческой, а также спортивной деятельности, в целом и полностью зависит от человеческого здоровья.

1.2 Обзор исследований

В своей статье «Процесс организации здорового образа жизни» А. М. Лазутина рассуждает о влиянии здорового образа жизни на здоровье и жизнь человека в целом [1]. Г. Ф. Аббазова, В. А. Дробязко и Н. Е. Курочкина в своей статье «Процесс организации здорового образа жизни» рассматривают

понятие здорового образа жизни, его аспекты, особенности процесса организации здорового образа жизни и его влияния на физическое и моральное состояние человека [2].

1.2 Цель исследования

Целью данной работы является рассмотрение важности поддержания здорового образа жизни, его влияния на организм человека, а также как его придерживаться.

2 Результаты и обсуждения

Жизнь человека во многом зависит от состояния здоровья организма. Аспекты его деятельности, будь то профессиональные, семейные, бытовые или духовные, образовательные, а также многие другие, определяются уровнем здоровья. Организация здорового образа жизни для человека является основным фактором, влияющим на уровень его здоровья.

Здоровье – это состояние человека, которое отражает его физическое, психическое и социальное благополучие, а также обеспечивает полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Физическое здоровье – это естественное состояние человека, которое определяется нормальным функционированием всех органов и систем организма.

Психическое здоровье определяется состоянием психики, уровнем эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти, развитостью волевых качеств.

Духовное здоровье – создается моральными принципами. Оно определяется сознательным отношением к труду, овладением культурой общества, активной жизненной позицией и неприятием нравов и привычек, противоречащих здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) – это процесс следования определенным нормам, правилам и ограничениям в повседневной жизни, которые способствуют сохранению здоровья, способствуют адаптации организма к окружающей среде, высокому уровню успеваемости на учёбе и в профессиональной деятельности.

ЗОЖ помогает нам достигать наших целей и задач, успешно реализовывать планы, справляться с трудностями и, при необходимости, с огромными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и счастливую жизнь.

Состояние здоровья человека зависит от ряда факторов, в которые входят:

- уровень медицинской помощи (10%);
- образ жизни (50%);
- окружающая среда (20%);
- наследственность (20%).

Экспертами выделены преимущества, отвечающих на вопрос о полезности ЗОЖ:

- укрепление иммунитета и снижение риска заболеваемости вирусными и инфекционными болезнями;
- долголетие, а также сохранение дееспособности и подвижности даже в старости;
- уменьшится риск развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавит от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- ощущение полноты сил и энергии;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- появится красивое тело и улучшится состояние кожи [3].

Для того, чтобы сформировать правильный здоровый образ жизни необходимо придерживаться следующих пунктов:

- правильно питайтесь. Питание является одним из показателей здорового образа жизни. Каждый человек обязан знать принципы правильного питания. Правильное питание – это физиологически полноценный прием пищи с учетом таких критериев, как пол, возраст, виды спорта, характер труда и другие. Режим питания – это главный вопрос культуры питания и распределения калорийности пищи в течение суток;

- высыпайтесь. Сон – обязательная, полноценная форма отдыха. Норма сна составляет 8 часов, но также необходимо учитывать то, что напряженную умственную и физическую деятельность надо прекращать за 1,5 часа до сна, так как это затрудняет процесс засыпания, приводит к вялости и плохому самочувствию после пробуждения;

- активное движение. Физическая культура является основой в подготовке человека к активной жизнедеятельности. Она помогает решить проблему нарушения равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Данный способ – верная дорога для укрепления духовного и физического здоровья;

- откажитесь от вредных привычек. Употребление алкоголя, наркотиков и курение – оказывают губительное влияние на организм человека, снижают его умственную работоспособность;

- соблюдайте режим труда и отдыха. Человек, который соблюдает данный режим, лучше всего приспособляется к течению физиологических процессов. Но в случае, если резервы адаптации исчерпаны, человек испытывает утомляемость и дискомфорт. Потому необходимо вести правильно организованный здоровый образ жизни;

- укрепляйте иммунитет. Для того, чтобы укрепить иммунитет, необходим здоровый сон не менее 7-8 часов в сутки, а также разумная двигательная и физическая активность. Старайтесь избегать перегрева и переохлаждений, делайте дыхательную гимнастику, соблюдайте правила личной и общественной гигиены, а также минимизируйте стрессовые ситуации.

Здоровье – состояние человека, которое отражает его физическое, психическое, а также социальное благополучие. Оно обеспечивает полноценное выполнение всех социальных, трудовых и биологических функций.

Каждый человек обязан вести ЗОЖ. Он не вправе перекладывать ее на окружающих. Насколько бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого человека от всех его болезней. Человек – творец своего собственного здоровья, за которое он обязан бороться. С юных лет необходимо вести активный, здоровый образ жизни. Закаляйтесь, занимайтесь физическими упражнениями и спортом, соблюдайте правила личной гигиены, чтобы достичь гармонии со здоровьем [4].

3 Вывод

Здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья человека. «Здоровый человек бывает несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворение и счастье».

Библиографический список

1. Лазутина А. М. Процесс организации здорового образа жизни // Наука молодых - будущее России. Сборник научных статей 4-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. В 8-ми томах. Том 4. Ответственный редактор А.А. Горохов. 2019. Курск: Юго-Западный государственный университет (Курск), 2019. С. 408-410.
2. Аббазова Г. Ф., Дробязко В. А. и Курочкина Н. Е. Процесс организации здорового образа жизни // Вестник науки. 2018. №9. С. 10-12.
3. Процесс организации здорового образа жизни // URL: <https://vfdhmao.ru/info/articles/protsess-organizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni/> (дата обращения 26.05.23)
4. Здоровый образ жизни человека // URL: <https://multiurok.ru/files/referat-zdorovy-i-obraz-zhizni-cheloveka-fizicheska.html> (дата обращения 28.05.23)