

УДК 5.57.026

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОДЕЙСТВИЕ БЛАГОПОЛУЧИЮ ДЛЯ ВСЕХ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Асанова Эвелина Асановна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Веселовская средняя школа имени дважды Героя Советского Союза Амет-
Хан Султана» Сакского района Республики Крым
с. Веселовка, Сакский район, Республика Крым, lilyamail86@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме обеспечения здорового образа жизни среди населения.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, устойчивое развитие.

E.Asanova (Russia). Ensuring a healthy lifestyle and promoting well-being for everyone at any age.

Annotation: The article is devoted to the problem of ensuring a healthy lifestyle among the population.

Keywords: health, healthy lifestyle, sustainable development.

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по определению Всемирной Организации здравоохранения).

Здоровье - это самая главная жизненная ценность, которую не купишь ни за какие деньги этого мира. Существует даже такая поговорка: «Здоровье не купишь - его разум даёт». А ведь и в правду, его нигде не купить, а сохранить и укрепить можно благодаря своему разуму. Поэтому не зря говорят, что здоровье зависит только от нас самих. То, как мы будем им распоряжаться: ухудшать с каждым разом или же укреплять - зависит от нас, от нашего выбора.

Все мы знаем, что от качества здоровья зависит продолжительность жизни человека. И я думаю, что каждый хотел бы прожить долгую и насыщенную жизнь, с крепким здоровьем. А не прожить меньшее количество лет, постоянно страдая от болезней.

Но от каких именно факторов зависит состояние организма? Существуют следующие факторы: генетический фактор, медицинское обеспечение, состояние окружающей среды, условия и образ жизни человека. Рассмотрим каждый из них по отдельности. Генетический фактор влияет на здоровье человека на 15-20%. В большинстве случаев, на этом факторе сказываются сложные социально-экономические процессы, неблагоприятные экологические условия. Их результатом являются мутации, ведущие к возникновению наследственных заболеваний. Также, к генетически предопределяемым особенностям относятся интересы, способности человека, его предрасположенность к алкоголизму и другим вредным привычкам. На состояние организма, наследственные факторы, все-таки, играют значительную роль. И для человека важно при выборе профессии, социальных нагрузок, лечения и других видов деятельности учитывать свои наследственные особенности. На 10-15% здоровье человека зависит от медицинского обеспечения. Медицина представляет собой совокупность наук, направленных на

сохранение и укрепление здоровья людей, предупреждение и лечение болезней. С течением времени, медицина все в большей степени начинает специализироваться на лечении заболеваний, а не на укреплении здоровья. А лекарственные средства, которые мы принимаем во время лечения, имеют побочное воздействие. То есть, лечение заболеваний не всегда способно укрепить здоровье, а может даже и ухудшить. Состояние окружающей среды имеет влияние около 20-25% на состояние организма. Окружающая среда - это целостная система природных объектов, где проходит отдых, труд людей. Жизнь человека невозможна без окружающей среды, ведь в ней происходит обмен веществ, очень важный для существования живого организма. Организм человека реагирует на сезонные изменения температуры, смену времён года и суток. И один из самых значимых факторов здоровья, составляющий 50-55% - условия и образ жизни. Именно из-за неправильного образа жизни - несоблюдения определённого режима жизнедеятельности, вредных привычек, малоподвижного образа жизни и несбалансированного питания, становится все больше и больше людей, страдающих различными болезнями.

Но что такое здоровый образ жизни? Какую роль он играет в нашей жизни? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни человека, обеспечивающий физическое, духовное и социальное благополучие, также направленный на сохранение и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни оказывает огромное влияние на иммунитет человека, повышается выносливость на спортивных тренировках, улучшается состояние кожи, и даже меняется мировосприятие. Под «здоровьем и счастьем» люди обычно подразумевают хорошее самочувствие. В свою очередь, его секрет заключается в любви к себе и воспитании здоровых привычек [1].

Многие люди не то, что бы не придерживаются ЗОЖ, а просто-напросто не

знают что он из себя представляет. Какие же факторы здорового образа жизни существуют?

Первый, и, наверное, самый главный фактор здорового образа - правильное питание. Питание имеет огромное значение. Я считаю, что выбор еды — самое важное решение, которое мы принимаем каждый день в отношении собственного здоровья. Также, произошедшие за последнее столетие изменения в нашем рационе — от очень жирной и низкоуглеводной еды к современной тенденции потреблять мало жиров и много углеводов, преимущественно зерновых и других вредных углеводов, — стали причиной многих нынешних бед, включая хронические головные боли, бессонницу, тревожность, депрессию, эпилепсию, нарушение двигательных функций, шизофрению, синдром дефицита внимания и гиперактивности, а также провалы в памяти, которые с большой долей вероятности предвещают серьезные когнитивные нарушения и необратимые изменения мозга [2].

Питаться здорово очень просто: не перебирайте регулярно калорий, не избегайте ни белков, ни жиров, ни углеводов, ешьте максимально разнообразно, обязательно включайте в рацион свежие овощи и фрукты. Многообразие в еде важно еще и потому, что в разной пище содержатся разные витамины и минералы и чем шире ваш рацион, тем легче телу получать все необходимые вещества из еды, а не таблеток — именно это рекомендуют ученые и врачи. Человечество только в последние сотни лет осчастливило себя пищевым изобилием. А вот нашим предкам приходилось выживать: люди ели не досыта, не каждый день, и природные механизмы «заточили» их тела на умение запасать в виде жира излишки потребленных калорий. Если наступал день, счастливый для древнего человека и обычный для диванного жителя современного мира, когда количество энергии (калорий), потребленной вместе с пищей, превышало необходимое для жизни — они откладывались в виде ценнейшей жировой прослойки [3].

Второй фактор ЗОЖ - здоровый сон, который также играет достаточно важную роль в нашей жизни. Сон физиологически необходим человеку, он составляет около трети жизни.

Хорошо спать — не то же самое, что хорошо играть в бейсбол или выступать на публике. За отличный сон не дают наград, и никто не похвалит вас за то, что вы потрясающе спите. Качественный сон — это, как правило, нечто очень личное. До тех пор, пока его отсутствие не начинает сказываться на других сферах жизни [4].

Дефицит сна приводит к резкому снижению качества жизни, не давая ощутить пользу от тренировок и сбалансированного рациона.

Третий фактор правильного образа жизни - закаливание.

К сожалению, многие люди недооценивают данную систему процедур, и относятся к ней скептически. Но, закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма, которая вырабатывает иммунитет, улучшает терморегуляцию, укрепляет дух.

Холодная вода всегда была и другом, и врагом человека, приносила и пользу, и вред. Неудивительно, что люди интересуются ее воздействием.

В наши дни зимним плаванием занимаются и молодые, и зрелые люди, мужчины и женщины. Ощущение легкости дыхания и единения с природой кажется умиротворяющим. И ветераны, и новички говорят, что им удается отвлечься от дурных мыслей и сосредоточиться на настоящем: спуске в ледяную воду шаг за шагом без лишних размышлений, ощущении себя частью природы. В такие моменты, кажется, что все проблемы исчезают.

Шок от холодной воды требует полного внимания от тела и ума: ваш мозг воспринимает погружение в нее как ситуацию, угрожающую жизни. Чаще всего впечатления в такие моменты описываются как позитивный шок, момент перезагрузки, в который мозг получает заряд положительной энергии и вы ощущаете себя готовыми ко всему, что может ждать вас в будущем. Положительная энергия в такие моменты, скорее всего, связана с повышением концентрации в мозге нейромедиаторов — дофамина и

серотонина, которые контролируют наше настроение и душевное равновесие [5].

Закаливание должно проводиться регулярно, изо дня в день в течение года, без длительных перерывов. Также, стоит помнить, что закаливание не лечит болезнь, а лишь предупреждает ее.

Что касается людей пожилого возраста, то в этом возрасте особенно важно вести здоровый образ жизни, а именно: правильно питаться, регулярно заниматься спортом, делать прививки, принимать лекарства.

Без правильного питания здоровый образ жизни просто немислим. Как стало известно за последние годы - невозможно сохранить крепкое здоровье при неправильном питании.

Регулярно заниматься спортом нужно для того, чтобы предотвратить болезни и повысить качество жизни. Прививки делать также очень важно, ведь они помогают избежать болезни и их осложнения. А принимать лекарства необходимо тем пожилым людям, у которых есть хронические заболевания.

Я думаю, что каждый человек хочет добиться в этой жизни огромного успеха, достичь определённых целей. Но без крепкого здоровья это очень сложно реализовать. Поэтому так важно вести ЗОЖ.

Ведь, не зря обеспечение здорового образа жизни на планете, является важным элементом устойчивого развития.

«Что такое устойчивое развитие»? - спросите вы.

Устойчивое развитие - комплекс мер, целью которых является обеспечение всеохватного и качественного образования, ликвидация голода, гендерное равенство, и, конечно же, обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте, без ущерба для возможности удовлетворения своих потребностей будущим поколениям.

Впервые термин «устойчивое развитие» был введён в 1987 году Международной комиссией по окружающей среде и развитию.

И на сегодняшний день, проблема устойчивого развития является одной из самых обсуждаемых. Она актуальна и касается всех стран в мире, и решить ее можно лишь при сотрудничестве всех стран.

Всем известно, что беднейшие слои населения нуждаются в медицинской помощи, в безопасном водоснабжении и санитарии, в обучении касательно улучшения здоровья.

И в наше время, все большее и большее количество человек оказывают помощь людям, нуждающимся в этой помощи.

Благодаря таким мероприятиям, а также вакцинации от болезней, удалось достичь определённых успехов. Например, за последние 20 лет в мире удалось предотвратить благодаря вакцинации более 30 млн смертей от кори.

В настоящее же время мир переживает другое инфекционное заболевание - COVID-19.

Пандемия заставила весь мир остановиться и вновь обратить внимание на инфекции. Какой неожиданный поворот: теперь мы обсуждаем почти исключительно пандемию и все, что с ней связано, а остальные темы кажутся неважными [6].

Коронавирус, своим губительным влиянием унес на сегодняшний день около 6 млн человек. И с каждым днём количество заболевших и умерших растёт. Пандемия - нечто большее, нежели глобальный кризис в сфере здравоохранения.

Ещё до пандемии была достигнута цель в плане улучшения здоровья у миллионов людей. Была увеличена продолжительность жизни людей, а часть наиболее распространённых причин смерти была сокращена.

Для того чтобы полностью искоренить весь ассортимент болезней и решить новые, необходимы совместные усилия.

И только с участием правительства и всего общества в целом, можно решить все проблемы.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ближе к телу. Как перестать мучить себя и начать жить без диет и вредных привычек / Ребекка Скритчфилд ; пер. с англ. Е. Кротовой, Е. Куприяновой ; [науч. ред. К. Бетц]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018
2. Еда и мозг. Кулинарная книга / Д. Перлмуттер — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2014
3. Книга ЗОЖника / М. Кудеров — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019
4. Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию / Ш. Стивенсон — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017
5. Плавание в холодной воде. Как сделать первый шаг к здоровью, счастью и крепкому иммунитету / С.Сёберг - «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2022
6. Иммунитет. Наука о том, как быть здоровым / Дженна Маччиоки ; [пер. с англ. Н. Брагиной, Т. Землеруб ; науч. ред. П. Гаджиева]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.