

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«АЛЕКСЕЕВСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ Б. ГРИНЧЕНКО»

**Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию
для всех в любом возрасте**

Шульженко Анна Александровна
ГОУ ЛНР «Алексеевская гимназия
имени Б. Гринченко»
annasulzenko23@gmail.com

Аннотация: данная статья была написана с намерением изменить существующее отношение современного человека к своему здоровью. Она направлена на укрепление здоровья детей, сохранение здоровья взрослых и родителей, а также на поддержание здоровья наших дорогих бабушек и дедушек. Так проект расширит знания в области здорового образа жизни и факторах, влияющих на здоровье. Данная работа направлена на активизацию знаний по сохранению своего здоровья и пропагандирует здоровый образ жизни.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья, как наиважнейшей ценности человека, обучение способам его сохранения и укрепления.

Задачи:

- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью;
- сохранение и укрепление физического здоровья людей разных поколений;
- воспитание потребности в ежедневном выполнении правил личной гигиены;
- популяризация преимуществ здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек и зависимостей, пропаганда здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;
- снижение показателей уровня заболеваемости среди людей разных поколений.

Объект исследовательской работы: формирование у людей всех поколений потребности в здоровом образе жизни.

Ключевые понятия: здоровье, здоровый образ жизни, принципы здорового образа жизни, двигательная активность, благополучие, жизнь.

Введение

Здоровье – это ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Все потому, что хорошее крепкое здоровье позволяет добиться многих серьезных целей, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Поэтому крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит прожить ему долгую и полную радостей и впечатлений жизнь. В то время как слабое здоровье вынуждает его обладателя тратить значительную часть своей жизни и доходов на лечебные и восстановительные процедуры. Именно поэтому, для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни.

Так здоровый образ жизни стал одной из актуальнейших тем нашего времени. С каждым годом все больше людей, большими нагрузками, нарушенным распорядком дня, просто привыкают к неправильному образу жизни. Именно поэтому, девизом этой статьи по формированию здорового образа жизни стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель мы видим в формировании у людей всех поколений ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и активному отдыху.

К счастью, с появлением интернета информация о всех аспектах здорового образа жизни стала доступна абсолютно каждому. К тому же в 21 веке издается и переиздается большое количество книг посвященных этой теме, в которых вы сможете найти ответы на все интересующие вас вопросы по всем актуальным темам касающихся здоровья.

Думаю, что ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Поскольку все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка, даже в идеальных жизненных условиях, могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше. И только лень может помешать современному человеку найти нужную информацию о том, насколько важно правильно питаться, вести подвижный образ жизни, соблюдать гигиену, и начать менять свою жизнь и свои привычки в лучшую сторону.

Таким образом, **здоровый образ жизни** – это образ жизни отдельного человека, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Понятие здорового образа жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ – стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Есть даже специальная наука о здоровом образе жизни – валеология.

Валеология изучает внутренние резервы человеческого организма, пути их увеличения. Она заботится о сохранении здоровья во вредных условиях. В этом ее

отличие от медицины, которая занимается только лечением больных людей, или, в лучшем случае, профилактикой заболеваний.

Так здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Давайте поговорим подробнее о каждом из них. Это поможет вам составить представление, что такое здоровый образ жизни и его составляющие, что нужно делать, чтобы как можно дольше оставаться бодрым, здоровым, красивым и молодым.

Сбалансированное питание

Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое. Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится лучше самочувствие, появляется лёгкость. Вот основные рекомендации по здоровому жизни и питанию, которые дают специалисты:

1. Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.

2. Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое. Важно отказаться от вредных напитков: растворимого кофе, чая с ненатуральными добавками и ароматизаторами, сладкой газировки, алкоголя, коктейлей с красителями и улучшителями вкуса. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же спустя час после приёма пищи.

3. Калорийность суточного рациона не должна превышать норм. Для похудения рекомендуется сократить этот показатель на 500-600 ккал в день. Суточная

калорийность рациона у каждого своя и должна рассчитываться индивидуально. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал.

4.Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объеданиях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причём наиболее калорийную пищу потребляйте на завтрак и обед.

5.Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте. Так вы быстрее насытитесь, получите от еды удовольствие, а все полезные вещества лучше усвоятся организмом. НЕ ешьте на бегу. Во время еды выключите телевизор, оторвитесь от компьютера, отложите в сторону телефон.

6.Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты. Лучше несколько раз сходить в магазин или на рынок, чем стараться больше наготовить, а значит, и съесть, чтобы купленные овощи-фрукты не пропали.

7.Ищите что-то новое, вносите изюминку в привычный рацион. Красиво сервируйте стол, украшайте даже самые простые блюда, делайте так, чтобы еду хотелось съесть, она выглядела аппетитна и аккуратно. Необходимо также следить за сочетаемостью продуктов. Например, два белковых блюда в один приём нельзя есть, так как это ухудшит усваиваемость полезных веществ.

Занятия спортом

Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь невозможны. Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых обусловлены как раз недостатком физической активности. Сбалансированное питание и физическая активность – основные компоненты здорового образа жизни.

А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение дня отвлекаться и прохаживаться.

Полноценный отдых

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Эмоционально – психическое состояние

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо плохого самочувствия и нежелания что-либо делать появляется упадок сил, грусть,

раздражительность и агрессивность. Многозадачность на работе, отсутствие времени «на себя», необходимость выполнения кучи рутинных дел, которые не приносят удовольствия, также не помогают улучшению здоровья и здоровому образу жизни. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.

При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Важно навести порядок и позаботиться о том, чтобы каждый человек в семье чувствовал комфорт, не страдал от ущемлений и переутомлений.

Личная гигиена

Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет. Эти гигиенические навыки сохраняются у человека на протяжении всей жизни. Содержание кожного покрова в чистоте – одно из важнейших мероприятий личной гигиены. Кожа принимает активное участие в обмене веществ, осуществляет дыхательную функцию. Огромна связь кожного покрова с нервной системой. Регулярный гигиенический уход за кожным покровом нормализует многие функции и предупреждает развитие различных гнойничковых и грибковых заболеваний. Важное гигиеническое значение имеет поддержание в чистоте волосяного покрова головы и гигиена ротовой полости, которая прежде всего сводится к уходу за зубами и деснами. Большое внимание надо уделять содержанию в чистоте одежды, постельного белья и поддержанию чистоты в своем жилище. Правила личной гигиены – это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.

Укрепление иммунитета

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания являются такие естественные факторы природы, как воздух, вода и солнечные лучи. К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания – воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры – укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к

обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Отказ от вредных привычек

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресс, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и так далее. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, - повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Последствием курения является сокращение продолжительности жизни в среднем на 10 лет. Потребление табака ассоциировано с повышением отношения рисков смерти среди курящих мужчин в России в 1,6 раз в сравнении с некурящими, при этом, с курением связано 23% смертей среди мужчин.

Среди потерь от табакокурения 48% смертности приходится на сердечнососудистые и метаболические заболевания, 33% на онкологические заболевания, 18% на респираторные, и 1% на другие причины смерти.

Курение табака повышает риск смерти:

- от бронхита и эмфиземы в 12 раз;
- от злокачественных новообразований трахеи, легкого, бронхов в 23 раза среди мужчин и в 13 раз среди женщин;
- от злокачественных новообразований губы, ротовой полости, гортани – в 5-11 раз;
- от рака пищевода – в 7 раз.

Отказ от табака приводит к значительному улучшению здоровья, в том числе:

- через 0,5–3 месяцев улучшается кровообращение и возрастают функциональные показатели дыхательной системы;
- через 1–9 месяцев уменьшается кашель и затруднения дыхания, восстанавливается функция мерцательного эпителия (ресничек) и снижается уязвимость к бронхолёгочным инфекциям;
- через 1 год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца сокращается в 2 раза;
- уже через 2 года отказа вероятность инсульта может снизиться до обычного уровня – такого же, как у никогда не куривших;
- через 5 лет вдвое снижаются риски развития рака ротовой полости, горла, пищевода и мочевого пузыря. У бросивших курить женщин – угроза рака шейки матки снижается до уровня никогда не куривших;

- после 10 лет вдвое (по сравнению с продолжающими курить) снижается риск смерти от рака легких, а также падает вероятность рака гортани и поджелудочной железы;

- через 15 лет риск ишемической болезни сердца возвращается к тому же уровню, как у никогда не куривших.

Кроме того, отмечается уменьшение риска диабета, повышение толерантности к нагрузкам, улучшение самочувствия, повышение потенции у мужчин, улучшение репродуктивной функции у женщин. Оздоровительный эффект при отказе от курения в молодости выше, но в любом возрасте отказ позволяет сохранить годы жизни, которые были бы потеряны при продолжении курения.

Большинство бросивших курить сделали это самостоятельно без врачебной поддержки или лекарственной терапии. Вероятность успеха каждой отдельной попытки бросить курить, в среднем, около 7,3%.

Лечение никотиновой зависимости, включая лекарственную терапию и различные формы психологической и социальной поддержки, повышает вероятность отказа от табака.

Потребление электронных сигарет нельзя отнести к здоровому образу жизни, поскольку оно повышает риск инфаркта миокарда.

Отказ от употребления алкоголя

По данным Всемирной организации здравоохранения, вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

Употребление алкоголя – причина не только высокой смертности, но и заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий, домашнего и бытового насилия.

Ряд медицинских организаций рекомендует тем, кто не употребляет алкоголь, не начинать его употребление, и предостерегает от того, чтобы трактовать наблюдаемые эффекты более низкой смертности среди «умеренно употребляющих» по сравнению с трезвенниками как следствие благоприятного воздействия умеренных доз алкоголя.

По мере увеличения потребления алкоголя человеком свыше 30 мл в день значительно повышается риск смерти человека, прежде от внешних причин и сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения определяет злоупотребление алкоголем как потребление за одно мероприятие более 60 мл. чистого этанола (этилового спирта, безводного алкоголя) для мужчин и более 50 мл. для женщин по крайней мере раз в месяц.

60 мл. этанола соответствует 150 мл. водки, 500 мл. вина, 1,3 л. пива.

50 мл. этанола соответствует 125 мл. водки, 417 мл. вина, 1,1 л. пива.

Потребляющие более 100 мл. этанола за раз (250 мл. водки, 0,83 л. вина, 2,2 л. пива) находятся в зоне очень высокого риска.

Смертельно опасная доза алкоголя составляет 200-400 мл этанола, выпитого за одно мероприятия (в зависимости от определенных характеристик человека, таких как пол, возраст, и другие).

Недооценка вреда потребления больших объемов алкоголя одноmomentно приводит к трагедиям. Например, в 2003 году один из магазинов в Волгодонске организовал конкурс, суть которого заключалась в том, чтобы выпить как можно больше водки в течение короткого времени. Победитель скончался, остальные участники конкурса были доставлены в реанимацию.

Особо опасным является употребление алкоголя в форме сверх крепких суррогатов – одеколонов, чистящих средств, псевдолекарств.

В конечном итоге решение о том начать ли курить, пить или принимать наркотики принимает сам человек. Именно от него самого зависит, как сложится его жизнь, сможет ли он стать полноценным членом социума или нет. Профилактика вредных привычек может помочь кому-то в принятии правильного решения и, если даже один человек после беседы с психологом или просмотра социальной рекламы скажет нет вредным привычкам, это уже будет признаком того, что все было сделано не зря.

Правила здорового образа жизни

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

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

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30 – летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и

полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Выводы

Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека. Так тема формирования здорового образа жизни очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество людей, имеющих проблемы со здоровьем, немалое количество имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого, мы сами выбираем, какой образ жизни нам вести!

В своей статье я постаралась раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе написания статьи, изучая дополнительную литературу и Internet – ресурсы выявила, что здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь!

Желаю всем следовать здоровому образу жизни, быть здоровыми, подтянутыми и всегда быть в хорошем настроении! Любите жизнь и живите с удовольствием!

Литература:

- 1.** Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс]. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>
- 2.** Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
- 3.** Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма [Электронный ресурс]. <http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i-zakalivanie-organizma/>
- 4.** Байер К. Здоровый образ жизни.-М.: Мир, 1997.
- 5.** Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни.-М.: Мир, 1998.
- 6.** Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд.-М.: Сфера, Ранок, 2014
- 7.** Борисенко, Н.Ф. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни [Текст] / Н.Ф. Борисенко, Т.М. Бородюк, Ю.И. Саенко. - М: Академия, 2004.
- 8.** Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. - М.: Академия, 2016.
- 9.** Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Другое Reshenie, 2015.
- 10.** Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016.
- 11.** Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010.
- 12.** Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010.
- 13.** Дрибинский, П. Воспитание ценностного отношения к здоровью // Воспитание школьников [Текст] / П. Дрибинский. - СПб: Питер, 2008.