

*Д.А. Жуйко,
В.Г. Максимов*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО КОМПОНЕНТЫ

Все мы с детства знаем, что движение – это жизнь, активное движение – здоровая жизнь. В настоящее время активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим трудно не согласиться: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека уже давно научно доказано и не подлежит сомнению. Ведь не зря еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

По оценкам специалистов здоровье людей зависит от:

- образа жизни на 50-55%;
- от окружающей среды на 20%;
- от генетической предрасположенности на 18-20%;
- от здравоохранения на 8-10%.

Рассмотрим основные компоненты здорового образа жизни, который зависит целиком от самого человека. Он состоит из:

- правильного питания;
- спорта;
- личной гигиены;
- разных видов закаливания;
- отказа от вредных привычек.

Правильное питание – это отказ от фастфудов, перекусов на бегу. Нужно употреблять продукты, которые обеспечивают организм витаминами и минералами, которые позволяют организму нормально функционировать. Кроме того, нужно принимать пищу не менее 5 раз в день в одно и то же время и пить не менее 1,5-2 литров чистой воды в день.

От занятий спортом мы получаем:

- улучшение осанки. Это способствует правильному расположению всех органов;
- кости и связки становятся прочнее;
- сердце становится более выносливым;
- улучшается кровообращение;
- спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше, обеспечивают красивую подтянутую фигуру;
- регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека.

Замечено, что люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.

Выполнение гигиенических требований необходимо человеку для обеспечения хорошего здоровья. Это касается кожных покровов, волос и всех частей тела, которые контактируют с внешней средой.

Закаливание является одним из элементов здорового образа жизни. Оно включает в себя:

- принятие воздушных ванн, особенно полезен лесной воздух;
- принятие солнечных ванн, но при этом нужно избегать прямых солнечных лучей;
- обтирания и обливания, контрастный душ;
- моржевание.

К вредным привычкам относятся: злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков. Эти вещества при употреблении вызывают серьезные нарушения в организме, они затормаживают сознание человека, ему кажется, что для него перестали существовать жизненные проблемы и неприятные обстоятельства. Но это далеко не так, так как они вырабатывают зависимость, от которой трудно отказаться, но тем не менее человек должен это сделать для сохранения своего здоровья. И в качестве стимулятора к здоровому образу жизни лучше выбрать занятия спортом. Не важно, какой это будет вид спорта, – главное, что отказавшись от вредных привычек, человек получит самый главный трофей – здоровье и силу, дышать станет легче, движения станут более четкими, организм, освобожденный от токсинов будет полон энергии. Вся жизнь изменится к лучшему.

Нельзя не сказать о пользе соблюдения режима дня для обеспечения нормальной полноценной жизни.

Основные требования к режиму дня:

- ранний подъем – в 6 часов;

– обед в 11-13 часов, так как после 14 часов пищеварение замедляется, пища пойдет не на пользу, а на увеличение веса;

– спортом лучше заниматься перед ужином, а дневные часы посвятить активной деятельности;

– вечером не рекомендуется активно работать, вести переговоры, смотреть телевизор, пользоваться компьютером; лучше погулять на свежем воздухе и готовиться ко сну. Спать рекомендуется лечь в 22-22:30. Это важно, так как в это время восстанавливаются органы человека, причем у каждого органа есть для восстановления свое время, например, нервная система восстанавливается в промежутке от 22 до 24 часов.

В заключение хочется привести высказывание Л.Н. Толстого. Он писал: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни» Спустя сто лет эта фраза не утратила актуальности. Жизнь и здоровье людей должны стать приоритетными ценностями в сознании общества.

Библиографический список

1. «Здоровье и спорт»: интернет-журнал о здоровье «Медицина в России». – URL: Iqiu.ru/krasota-i-zdorovye.

2. Интернет-ресурс «Всегда здоров!». – URL: Vsegdazdorov.net.

3. Интернет-портал саморазвития «Здоровье. Режим дня». – URL: <http://samosov.ru/zdorovje-rezhim-dnya>.

4. Нестерова, И.А. Составляющие здорового образа жизни. Образовательная энциклопедия / И.А. Нестерова. – URL: ODiplom.ru.

*О.В. Кадач,
М.Д. Кудрявцев*

ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Одним из способов профилактики наркомании является стимулирование студентов к занятиям физической культурой и спортом. На сегодняшний день одной из самых распространенных проблем всего человечества является употребление наркотических и психотропных средств, что и влечет за собой актуальность данной проблемы среди молодежи. Число людей, употребляющих наркотики, с каждым годом только растет. Согласно официальным данным ООН, за последние 10 лет количество