

*В.М. Плескач,
О.В. Кадач*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИИ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

В настоящее время деятельность человека становится главной причиной загрязнения окружающей среды. Опасные вещества в жидком, газообразном, твердом состоянии попадают в атмосферу, воду, почву и в конечном итоге человеку в организм. Даже во льдах Антарктиды, где нет никаких промышленных производств, а люди живут только на небольших научных станциях, ученые обнаружили различные токсичные вещества современных производств. Они заносятся сюда потоками атмосферы с других континентов. Также можно вспомнить про огромную озоновую дыру, которая образовалась в результате парникового эффекта из-за деятельности человека, над Антарктидой.

Человек может без многого обойтись. Однако для здоровой жизни ему необходимы чистый воздух, питьевая вода и продукты питания. Увы, в результате бурного роста промышленности, а также загрязнения окружающей среды всевозможными вредными отходами на Земле остается все меньше мест, где наблюдается чистый воздух, вода и почвы. В воздух и источники воды постоянно попадает целый ряд опасных веществ, которые через какое-то время оказываются в организме человека. Многие из этих веществ обладают способностью накапливаться, что делает их особенно опасными для здоровья. [1] Но даже в таких условиях человек обязан уметь следить за своим здоровьем и стараться вести здоровый образ жизни.

Представленная проблема очень актуальна, так как в современном городе очень много факторов, влияющих пагубным образом на здоровье человека и нужно знать, как привести к минимуму шанс пострадать от данных факторов и сохранить возможность вести здоровый образ жизни. Цель статьи – определить, как человек может вести здоровый образ жизни в условиях современной городской среды.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Способствует здоровому образу жизни размеренный режим труда и отдыха, а вот мешают такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и наркотиков. [2]

Основными особенностями программы здоровья должны быть: добровольность, затрата некоторых физических и других сил, ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей. [2]

Ведение здорового образа жизни начинается с малого. Для начала необходимо выявить те факторы, которые максимально пагубно влияют на здоровье.

Практически во всех российских городах очень грязный воздух. Часто это может способствовать развитию проблем со здоровьем, ухудшению сна, раздражительности и т.д. Очень сложно защититься от этого воздействия, находясь на улице. Но находясь дома, можно создать условия для защиты. Это может быть регулярная влажная уборка квартиры, чтобы по максимуму избавиться от пыли. Также будет очень полезно приобрести очиститель воздуха. Не следует открывать окна во время выбросов вредных веществ.

Сейчас человек совершает очень мало физической активности, так как в основном находится на сидячей работе, а приходя домой, также ничего не делает, сидит на диване перед телевизором. Для правильной работы организма, укрепления иммунитета и поддержания себя в форме просто необходимо заниматься любой физической активностью в пределах своих финансовых возможностей и, конечно же, не вредя здоровью. Это могут быть занятия в спортзале, упражнения дома или на улице. Спорт – это не только укрепление организма в целом, но и развитие личностных качеств: усердия, дисциплинированности, выносливости.

Базисный фактор здоровья – правильное питание. Без правильного питания невозможно поддерживать свое здоровье на должном уровне. Питание должно быть разнообразным, включать в себя необходимую дневную дозу БЖУ, насыщать и способствовать хорошему обмену веществ. Необходимо отказаться от быстрых углеводов, вредных жиров или позволять себе это как можно реже. Также важным фактором является потребление чистой воды (не менее 1,5 литра в день). Таким образом, организм будет своевременно очищаться от шлаков, токсинов и метаболитов будет в норме. Обязательно пить комплекс подходящих витаминов, это также значительно укрепляет здоровье.

Все вышеперечисленное может оказаться бесполезным, если человек злоупотребляет алкоголем, курением и другими вредными привычками. От них необходимо отказаться в первую очередь, если есть желание видеть результат от изменения образа жизни в лучшую сторону.

Также необходимо проводить минимум раз в год комплексное обследование своего организма. Это поможет выявить заболевания на ранних стадиях развития и предотвратить их, а также предупредить образование новых заболеваний.

Итак, здоровый образ жизни [2]:

эффективно снижает воздействие факторов риска, соответственно, заболеваемость и уменьшает затраты на лечение;

способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;

обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;

обеспечивает возможность реализации потребности человека в самореализации и, как следствие, помогает повысить самооценку и социальную активность;

обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе – высокий материальный достаток;

помогает отказаться от вредных привычек, грамотно распределить фонд времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;

обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

После того, как человек определит все свои возможности организма, особенности жизнедеятельности, он может ставить перед собой задачу перейти на здоровый образ жизни. Для этого ему необходимо выбрать ту вариацию программы, по которой он будет работать. Самое главное, чтобы при реализации программы человек был уверен в себе, последователен и настойчив, регулярно анализируя состояние своего здоровья и внося необходимые коррективы в образ жизни, чтобы добиться наилучшего результата.

Подводя итог всему вышеуказанному, можно сказать, что каждый человек сам может сделать для себя вывод как стоит жить: каждый день «на полную катушку», в свое удовольствие, зная о последствиях такого поведения для здоровья и самой жизни, или через воспитание здоровых потребностей и заботу о своем здоровье как главной жизненной ценности обеспечить себе долгую, здоровую и счастливую жизнь.

Библиографический список

1. Здоровье человека и влияние на него загрязнений окружающей среды. – URL: otherreferats.allbest.ru.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека. – URL: <http://yaneuch.ru>.