

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - ЗОЖ - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

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

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний

Преимущества здорового образа жизни

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

Ключевые аспекты здорового образа жизни

- 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;
- отказ от вредных привычек;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;

- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Главные составляющие здорового образа жизни:

1. Правильное питание

Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми нужными питательными веществами. Можно выделить 6 типов наиболее важных компонентов, которые постоянно должны присутствовать в достаточных количествах: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и антиоксиданты.

Основные принципы здорового питания направлены на непрерывное обеспечение организма перечисленными компонентами. В частности, достаточное количество антиоксидантов необходимо, чтобы оперативно обезвреживать продукты жизнедеятельности, защищая клеточные структуры от повреждений. Это позволяет дольше сохранить клетки молодыми, а организм – здоровым и энергичным.

2. Физическая активность

Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей.

Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю), по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 %.

При этом, досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) ассоциирована с более низким уровнем смертности от всех причин, а тяжелая физическая активность на работе не оказывает такого позитивного воздействия, либо ассоциирована с более высоким уровнем ее, что может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую активность на работе. Таким образом, досуговая физическая активность необходима и для людей, занятых физическим трудом.

Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин, при этом физическая активность не компенсирует вреда сидения.

3. Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Сложно представить себе человека, который курит и при этом пробегает каждый день хотя бы пару километров. Нельзя одновременно развивать легкие и сердечно-сосудистую систему спортом, и при этом наносить им ущерб курением. Также ЗОЖ исключает регулярное употребление алкоголя. Любые вредные привычки разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них – важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни.

4. Режим сна и распорядок дня

Чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен хорошо выспаться. Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно (но спать 9 и более часов подряд – тоже вредно). Правильный режим сна позволит вам стать бодрее и энергичнее, а хорошо составленный распорядок дня поможет в этом. И не нужно думать, что такой подход лишает вас свободы. Наоборот, вы будете работать эффективнее, и у вас появится больше свободного времени.

5. Психологическое здоровье

Эмоциональное здоровье также очень важно. Следует избегать любых негативных эмоций. Это позволит сохранить как психическое здоровье, так и физическое. Просто избегайте информации, заставляющей вас нервничать и при этом не имеющей практической ценности. Не думайте об этом и не разговаривайте с окружающими. Это несложное правило позволит значительно улучшить качество жизни, приложив минимальные усилия. Необходимо:

Сконцентрироваться на важном.

Снизить уровень стресса и тревоги.

Улучшить качество сна и отдыха.

Уменьшить рассеянность внимания.

Избавиться от токсичных мыслей.

Продукты здорового питания

Основа здорового питания - высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние миокарда, а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Мета-анализы когортных исследований показали, что потребление отдельных групп продуктов питания ассоциировано со снижением рисков смертности от всех причин, включая продукты с высоким содержанием пищевых волокон (клетчатки), в том числе овощи, фрукты (прежде всего свежие, а не консервированные), орехи, бобовые, цельнозерновые продукты, а также рыба, оливковое масло, умеренное потребление кисломолочных продуктов.

Исследования, в том числе в России, говорят о том, что потребление кофе, в том числе декофеинизированного, ассоциировано со снижением смертности от всех причин.

Формирование здорового образа жизни

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

Социальный: пропаганда, информационно-просветительская работа;

Инфраструктурный: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

Личностный: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

История развития здорового образа жизни в России

История развития здорового образа жизни тесно связана с древнейшей традицией российского общества – заботой о поддержании здоровья организма, тела и духа.

В девятом веке стали появляться больницы при монастырях. Уже в древних летописях встречаются примеры приобщения к здоровому образу жизни – определения порядка приема пищи, ранний подъем и ранний отход ко сну, сон после обеда, а с двенадцатого века в летописях появились свидетельства о физическом воспитании молодежи, куда входила гимнастика, борьба, кулачные бои

В нашей великой стране, история развития здорового образа жизни отмечена тем, что охрана здоровья приобрела государственное значение. У истоков этого процесса стоял М.В. Ломоносов, который впервые заговорил о необходимости государственных мер по охране здоровья матери и ребенка, о неприемлемости ранних браков, которые приводят к рождению ослабленных детей.

Большое значение придал здоровому и физическому развитию Русский педагог восемнадцатого века Л.И. Бецкой – основоположник закрытых детских учреждений для физического и нравственного воспитания. Именно он руководил созданием Смольного института благородных девиц.

В начале девятнадцатого века в 1800 году в России появилось пособие «Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него вредно и что полезно», ориентирующее читателей на изучение собственного организма, состоящее из практических советов и правил сохранения здоровья детей, посещающих школу И. Венцеля.

Мероприятия по здоровому образу жизни и их проведение

Какими способами можно пытаться донести истину до граждан разного возраста? В первую очередь сделать это можно посредством бесед на заданную тематику. Наиболее часто это применяется в школах. Так, не только учителя, но и различные специалисты медицинской и спортивной отрасли рассказывают детям и подросткам о том, почему нужно стараться придерживаться определенных правил и чем чревато их нарушение. В таком случае можно использовать самые разные вспомогательные материалы: реальные рассказы из жизни, видео- и фотоматериалы, плакаты, зарисовки.

Отличное средство для улучшения здоровья - это спорт. Здоровый образ жизни без него организовать просто невозможно. Поэтому прививать любовь к физическим нагрузкам у детей можно посредством различных соревнований. Так, ребята очень любят выяснять, кто же лучше. Поэтому можно организовать самые различные спортивные конкурсы. Все они должны заканчиваться выбором победителей и их награждением. Это отличная мотивация для детей разных возрастов.