

**Ефремов Александр Юрьевич**

канд. пед. наук, доцент

**Коротина Анжела Владимировна**

студентка

**Борисов Кирилл Олегович**

студент

Центральный филиал

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет правосудия»

г. Воронеж, Воронежская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ ПРОБЛЕМАТИКЕ**

***Аннотация:** здоровье оказывает огромное влияние на все стороны жизнедеятельности людей. Разнообразные отклонения от ведения здорового образа жизни могут оказаться причинами различных заболеваний, психических расстройств, плохого самочувствия, низкой продолжительности жизни. Основной целью данной статьи является теоретическое исследование здорового образа жизни и его составляющих.*

***Ключевые слова:** естествознание, психология здоровья, здоровый образ жизни.*

В современном мире человек постоянно испытывает на себе отрицательное воздействие от вредных привычек, несбалансированного питания, отсутствия стрессоустойчивости, недостаточного количества разнообразных физических нагрузок и упражнений. Все эти факторы сказываются на устойчивости человеческого организма к различным заболеваниям, человеческом самочувствии и длительности жизни.

Для обеспечения здорового существования, сохранения социальной активности человеку необходимо психологически быть готовым избавляться от вредных привычек, заниматься спортом, закаливаться, соблюдать личную гигиену,

планировать свой режим дня, организовать индивидуальный рацион питания и быть стрессоустойчивыми [4, с. 9]. Главное, именно психология может содействовать тому, чтобы каждый отдельный человек понимал вред всех воздействующих на него факторов и стараться бороться с ними [8]. Ведь понимание – является одним из составных компонентов когнитивного (познавательного) процесса.

Основными компонентами здорового образа жизни являются: оптимальный уровень двигательной активности, собственная гигиена, эмоциональная стрессоустойчивость, отказ и полное избавление от вредных привычек, режим дня, включающий в себя распределение необходимого времени на труд, учебу и отдых; рационально распределенное питание, разного вида закаливания, сексуальное воспитание, экологическое соблюдение норм при взаимодействии с природой [5, с. 5–7].

Оптимальный уровень двигательной активности представляет собой занятия физической культурой и спортом, именно двигательная активность обеспечивает суточную потребность организма в движении [3].

Личная гигиена подразумевает ежедневный уход за телом, а также гигиену собственной обуви, одежды и предметов, повсюду окружающих человека. Осведомленность о правилах гигиены очень важна для современного культурного человека [2, с. 159–162].

Не менее важным компонентом здорового образа жизни является эмоциональная стрессоустойчивость. При отрицательном воздействии стресса велика доля риска получить такие заболевания как, например, невроз, приводящий к истощению нервной системы, раздражительности, тревожности и т. п.

Здоровый образ жизни не сопоставим с вредными привычками, такими как употребление алкогольных напитков, наркотических веществ, курение табака, интернет-зависимость и другими привычками, способными нанести существенный ущерб организму. Все перечисленное истощают организм, ухудшают память, изменяют обмен веществ, приводят к психическим расстройствам, деградации личности и бесплодию [3].

Понятие «режим дня» включает в себя четкое распределение времени, уделяемого на труд, учебу и отдых. Известно, что, например, завтракать рекомендуется с 6 до 8 часов утра, обедать – с 11 до 13 часов, а засыпать лучше около 22:00 часов. Организм должен постепенно привыкнуть к такому распорядку дня, который способствует укреплению здоровья [5, с. 184–189].

Рационально распределенное питание обеспечивает правильное функционирование организма, поддержание здоровья человека и высокую продолжительность жизни [1].

Закаливание считается одним из самых эффективных способов поддержания здоровья, оно способствует укреплению нервной системы и повышению сопротивляемости организма различным болезням, а также повышает иммунитет [4, с. 178].

Также на здоровье оказывает серьезное влияние и состояние окружающей среды. Загрязнение природы грозит человечеству неисправимыми последствиями и ведет к появлению у человека онкологических заболеваний, различных заболеваний дыхательных путей, ухудшению памяти, заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной систем, а вместе с тем сокращает продолжительность жизни. Поэтому следует бережно относиться к окружающему нас миру и стараться чаще бывать на свежем воздухе, желательно за городом [6, с. 105–106].

Составляющие здорового образа жизни определяются собственными усилиями человека. Людям следует следить за своим здоровьем с самого раннего возраста, ведя активный образ жизни, закаливаясь различными методами, соблюдая различные гигиенические требования, стараясь рационально питаться, рационально распределять время для работы и для отдыха, экологически-грамотно вести себя при взаимодействии с природой и, конечно же, стараться в полной мере избавиться от вредных привычек. Уклонение от соблюдения этих требований может нанести значительный вред организму человека.

## ***Список литературы***

1. Ефремов А.Ю. Значение рационального питания в молодежном возрасте / А.Ю. Ефремов, К.А. Муштакова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – Т. 2. – №2 (3). – С. 418–419.
2. Бинни Р. Секреты здоровья. Проверено временем. Подтверждено наукой [Текст] / Р. Бинни, Д. Файнман, Д. Гартон [и др.] // Основы ухода за кожей. – Пер. с англ. под ред. М. Третьяк. – М.: Ридерз Дайджест, 2014. – 320 с.
3. Здоровый образ жизни – это легко! Всё о здоровом образе жизни // Отказ от вредных привычек [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chudesalegko.ru/otkaz-ot-vrednyx-privychek/> (дата обращения: 5.02.2016).
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] – М.: Академия, 2001. – 320 с.
5. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2007. – 256 с.
6. Николайкин Н.И. Экология [Текст] / Н.И. Николайкин, Н.Е. Николайкина, О.П. Мелихова: Учебник для вузов. – 3-е изд. – М.: Дрофа, 2004. – 624 с.
7. Студенческий научный форум // Актуальность и популярность здорового образа жизни в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/1071/12150> (дата обращения: 3.01.2016).
8. Учебные материалы: Здоровый образ жизни как научная проблема // Понятие здорового образа жизни и его проблемы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/АНН-UX-mT7Q.html> (дата обращения: 3.01.2016).