

Беняк Александра Александровна

студентка

Институт управления, бизнеса и права

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье автор уделяет особое внимание здоровому образу жизни. Приведены основные компоненты здорового образа жизни. Автор приходит к выводу, что необходимо сформировать определенные привычки.*

***Ключевые слова:** концепция здоровья, компоненты здорового образа жизни, здоровые привычки.*

Здоровье – это самая важная потребность человека в определении работоспособности и обеспечении гармоничного развития людей. Знание окружающего мира является важнейшей предпосылкой самоутверждения и счастья человека. Здравоохранение помогает нам планировать, успешно выполнять основные важные задачи, преодолевать трудности и, при необходимости, преодолевать перегрузки. Хорошее здоровье, разумно поддерживаемое и укрепленное нами, обеспечивает долгую жизнь.

Общая концепция здоровья состоит из двух компонентов: духовного здоровья и физического. Духовное здоровье человека – это здоровье его сердца. Это зависит от их отношения к миру и их способности определять направление в мире. Это зависит от способности определять отношения с местонахождением людей, людьми, вещами, знаниями и т. д. В окружающей среде и их способностью жить в гармонии с собой, с семьей, друзьями и другими, это зависит от способности. Учитывайте ваши потребности, возможности и желания.

Физическое здоровье человека – это здоровье тела. Это зависит от физической активности человека, рационального питания, личной гигиены и безопасных правил поведения в повседневной жизни, оптимального сочетания умственного и физического труда и способностей к расслаблению. Вы можете только

поддерживать и укреплять себя, отказываясь от чрезмерного употребления алкоголя, курения, наркотиков и других вредных привычек.

Личное здоровье во многих отношениях зависит от его или ее точки зрения и, в конечном счете, от культуры, культуры здоровья. Общественное здравоохранение состоит из состояния здоровья всех членов общества и в значительной степени определяется политическими, социально-экономическими и природными факторами.

Без хорошего здоровья невозможно достичь благосостояния в любой сфере жизни, и наоборот. К сожалению, многие люди не соблюдают простейших и научных норм здорового образа жизни. Некоторые из них неактивны (без физической активности), что приводит к преждевременному старению, другие избегают почти неизбежного приема пищи, ожирения, васкулопатии и некоторых диабетов, другие не знают, как отдохнуть, Отвлекается от беспокойства, всегда беспокоится, страдает от напряжения, бессонницы, в конечном итоге вызывает многочисленные заболевания внутренних органов. Те, кто поддался вредным привычкам курить и пить, активно сокращают свою жизнь. Согласно научным данным, большинство людей имеют возможность прожить до 100 лет в соответствии с санитарными правилами.

Непосредственной обязанностью каждого является сохранение своего здоровья, и они не имеют права переходить к другим. В любом случае часто неправильно приводит к катастрофическому состоянию жизни, вредным привычкам, перееданию без физической активности в возрасте 20–30 лет. Отказ от вредных привычек и, прежде всего, отказ от курения с наиболее частой зависимостью – это еще один важный шаг на пути к вашему здоровью. От курения следует отказаться, потому что оно вредит здоровью детей и семей.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на морали, который является разумно организованным, активным, работающим, темперирующим и в то же время защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяет пожилым людям привыкать поддерживать моральное, духовное и физическое благополучие.

Определение и признание образа жизни ЗОЖ – это персонализированная система человеческого поведения для поддержания и укрепления здоровья. Основными компонентами этой системы являются:

1. Оптимальный уровень двигательной активности для обеспечения ежедневной необходимости движения тела;
2. Способствуют закаливанию, неблагоприятным воздействиям на окружающую среду и повышению сопротивляемости организма болезням;
3. Рациональное питание: полный и сбалансированный набор необходимых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов);
4. Соблюдение режима труда и отдыха;
5. Личная гигиена;
6. Экологически чистое поведение;
7. Психическая и эмоциональная устойчивость;
8. Половое воспитание, профилактика венерических заболеваний;
9. Избегайте вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
10. Безопасное поведение дома или в дороге.

Травмы или других повреждений можно избежать. ЗОЖ – это индивидуальная система человеческого поведения, которая включает в себя реализацию определенных поведенческих правил, вытекающих из ее содержания.

Основа здорового образа жизни – правильная организация жизни и предполагает рациональную замену основных элементов, таких как работа и отдых, питание и сон.

Качество и продолжительность сна важны для жизни человека. Приятный сон, спокойный глубокий сон облегчается расслабляющим временем, прогулкой на свежем воздухе, за 2–3 часа до сна, свежим воздухом, приятной температурой, чистотой и тишиной в общежитии.

Питание – одна из основных функций любого организма. Это очень важно для каждого человека. Несоблюдение диеты может вызвать нарушения питания,

снизить или повысить аппетит, а также вызвать различные метаболические заболевания.

Способ работы и отдыха – это правильная замена периода работы и отдыха, разумное разделение времени в течение этого периода, дня, недели, месяца.

Одним из основных принципов режима является неукоснительное соблюдение, то есть отрицание частых изменений. Если необходим переход к новому режиму, такой переход должен быть постепенным. Эти требования возникают из-за привыкания организма к определенному ритму и развития системы условных рефлексов для облегчения выполнения определенных функций.

Второй принцип системы заключается в том, что все виды деятельности, указанные в ней, должны соответствовать организму, не превышая пути производительности клеток мозга, а остальные способствуют полному выздоровлению.

Свободное время может потребляться различными способами в зависимости от ваших интересов. Важно, чтобы компонент активной активности был в нем. Вовлечение в режим может ухудшить рефлексы, которые могут привести к здоровью, особенно усталости и негативным изменениям.

Симптомы здоровья следующие.

1. Устойчивость к действию факторов ущерба.
2. Показатели роста и развития в пределах среднего статистического стандарта.
3. Наличие резервных возможностей организма.
4. Функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы.
5. Болезнь или дефект развития отсутствуют.
6. Высокий уровень морального – волевого и ценностного – мотивационного отношения.

Риски для здоровья включают избыточный вес, недостаток физической активности, недоедание, психическое напряжение, алкоголь и курение. Факторы, которые вредят здоровью, делятся на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся плохая экология, генетические факторы, психическое и эмоциональное напряжение (стресс), уровень медицинского

развития и социально-экономический статус страны. Субъективные факторы включают вредные привычки, сидячий образ жизни, нездоровую пищу, неразумный образ жизни (работа, отдых, сон) и психоэмоциональный стресс.

Значительные изменения в общественно-политической и экономической жизни нашего общества предъявляют новые требования к качеству в современном образовании. Экологическая и социальная катастрофа, нестабильность жизни, разрушение привычных оснований и моральные ориентиры – все это создает истинный гуманитарный кризис человечества. Особенно вредно для детей и подростков, где широко распространено насилие над детьми и подростками, преступность, наркомания и алкоголизм.

Как видно из результатов исследования, учебная программа должна включать два основных направления образовательной деятельности в формировании привычек здорового образа жизни.

1. Создание оптимальных условий окружающей среды;

2. Макросоциальная среда (человеческие отношения, благоприятный психологический климат) посредством совместной деятельности и общения детей и взрослых в учебной программе;

3. Посредством механизмов самопознания, рефлексии и постановки целей студентам гарантируются внутренние условия (отношение, потребность, способности) для саморазвития и самообразования.

Формирование здорового образа жизни заключается в создании системы преодоления факторов риска в виде активной жизнедеятельности людей для поддержания и укрепления здоровья. ЗОЖ включает в себя следующие компоненты:

1. Сознательное создание условий труда для поддержания здоровья и повышения работоспособности;

2. Активное участие в культурных мероприятиях, занятиях спортом, отказ от пассивного отдыха, тренировка умственных способностей, автоматическое обучение, отказ от вредных привычек (алкоголь, курение), рациональное и сбалансированное питание, личная гигиена.

3. Межличностные отношения в отношении к трудовым группам, семьям, больным и инвалидам;
4. Уважение к окружающей среде, личности, в общественных местах и в пробках;
5. Осознанное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение предписаний, возможность оказания первой медицинской помощи, чтение медицинской литературы и т. д.