

Хращевская Елена Алексеевна

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ

Аннотация: в данной работе автором исследуется здоровый образ жизни и его составляющие. Актуальность исследования вызвана упадком культуры ЗОЖ в современном мире.

Ключевые слова: ЗОЖ, составляющие ЗОЖ, активность, спорт, питание, здоровье.

Здоровый образ жизни – это совокупность индивидуальных привычек человека, которые способствуют оздоровлению тела и укреплению иммунитета. ЗОЖ нужен чтобы максимально уменьшить вероятность наступления болезни, продлить жизнь, а также он способствует хорошему самочувствию.

Иногда людям кажется, что соответствовать здоровому образу жизни трудно, однако, это требует минимум усилий и затрат. Наоборот, энергия, которая приходит к человеку, ведущему здоровую жизнь полностью компенсирует потраченное время. Человек становится намного эффективнее в работе и делах, а также сохраняет свободное время на активный отдых.

Здоровый образ жизни включает в себя несколько основных элементов:

- двигательная активность;
- рациональное питание;
- психологическое здоровье;
- отказ от вредных привычек;
- личная гигиена
- отдых и т.д.

Все эти составляющие здорового образа жизни являются главными. Важно осознавать, что для изменения жизни необходимо применять все перечисленные

элементы. Однако, часто человеку трудно кардинально поменять себя, поэтому не нужно сразу применять все составляющие, а делать это поочередно, чтобы принять для себя основы здоровой жизни. Необходимо рассмотреть отдельно все элементы ЗОЖ.

Двигательная активность – это очень важный элемент здорового образа жизни. У человека, который мало двигается, не выполняет физические упражнения часто слабая воля, и ему трудно изменить себя к лучшему. Важно помнить, что спорт не только формирует волевой характер, но и в положительную сторону влияет на внешность человека, а также способствует работе суставов, улучшает кровообращение и незаменимо влияет на самочувствие человека.

Рациональное питание держит на себе все прочие составляющие ЗОЖ. Правильное питание должно быть разнообразным и умеренным. С пищей человеку необходимо получать все полезные питательные вещества и макроэлементы, а также витамины и минералы.

Психологическое здоровье также является важным элементом здоровой жизни. Известно, что всех долгожителей объединяет позитивный настрой и любовь к миру. Если в человеке нет внутреннего конфликта, он уверен в себе и положительно настроен, то ему гораздо легче вести здоровый образ жизни.

Определенно, на здоровье человека негативно влияют такие вредные привычки, как: курение, употребление алкоголя и наркотических средств. Для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни от них необходимо избавиться, иначе остальные составляющие ЗОЖ не принесут должного эффекта.

Необходимо помнить, что каждому человеку необходим отдых. Трудно представить здоровую и счастливую жизнь без отдыха. Сон является его главной составляющей. Когда человек спит, он восстанавливает все затраченный ресурсы за день. Однако, есть и активный отдых, который включает в себя поход в кино, встречи с интересными людьми, путешествие или просто чтение книги.

Личная гигиена – это залог здоровья и красивого тела. Невыполнение её определенных правил влечет за собой ухудшение качества жизни, и впоследствии сокращение срока жизни.

Таким образом, ЗОЖ благоприятно влияет на жизнь, а именно:

- укрепляет иммунитет;
- обеспечивает долголетие;
- избавляет от плохого настроения;
- обеспечивает красоту тела и т.д.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
2. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. – М.: Сфера, Раянок, 2015. – 552 с.
3. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – М.: СпецЛит, 2016. – 176 с.