

Алтхаева Анна Дорджиевна

студентка

Агафонов Сергей Валерьевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассмотрены последствия неправильного образа жизни, к чему это приводит, как с этим бороться и предоставлены правила (пункты), которые важно соблюдать, для правильного ведения здорового образа жизни. Дано краткое определение понятию «здоровый образ жизни», предоставлено число процентов, насколько здоровье людей зависит от ведения ЗОЖ, выявлены острые последствия неправильного ведения образа жизни, а также проанализированы способы борьбы с вредными привычками и перечислены основные правила, способствующие здоровому образу жизни.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, ЗОЖ, мотивация, философско-социологическое направление, здоровье, профилактика, гастрит, никотин, гигиена, правила, самочувствие, пропаганда.*

Если обратиться к краткому рассмотрению такого понятия, как «здоровый образ жизни», можно выявить такое определение: «Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья.». Я полностью согласна с этим определением, хотя точное определение этого понятие ещё не определено. Так же я согласна с представителями философско-социологического направления, они считают, что здоровый образ жизни – это глобальная социальная проблема общества. Хочу отметить, что по оценкам специалистов, здоровье людей зависит от образа жизни на 55%. Все хотят быть здоровыми, но многие ничего для этого не делают.

В современном мире невероятное количество соблазнов, которые сильно влияют на наше здоровье. Например, огромное количество фаст-фуда, употребление алкоголя и сигарет, «лежачий» образ жизни и т. д. Люди становятся ленивыми, набирают лишний вес, страдают ожирением или зарабатывают гастрит, а также портят внутренние органы, вдыхая никотин и часто выпивая большое количество алкоголя. Как с этим бороться? Выход есть, но чтобы добиться желаемого результата, придётся сильно постараться.

Психологи-педагоги рассматривают здоровый образ жизни, с точки зрения психики человека и мотивации. Не могу с этим не согласиться, ведь все барьеры, преграды у нас в голове. Для начала нужно твёрдо настроиться на достижение своей цели, перебороть самого себя, своё «я не могу» и «я не хочу». Мотивация имеет огромное влияние и дает основной толчок. Люди должны перебороть свои вредные привычки, отказаться от привычного образа жизни и выйти из зоны комфорта. Многие бросают затею ещё на первом этапе, поэтому он считается самым важным для дальнейшей работы над собой. Но преодолев этот этап, можно идти дальше, придерживаясь главных составляющих ЗОЖ:

- 1) отказ от курения, наркотиков, алкоголя;
- 2) здоровое питание: умеренное, качественное. Также немало важным является режим питания;
- 3) физически активная жизнь, упражнения, спортивные хобби (фитнес, йога), с учетом возрастных и физиологических особенностей человека;
- 4) гигиена: личная и общественная. Гигиенические правила, соблюдение которых обязательно, для сохранения и укрепления здоровья.

Соблюдение этих четырех правил здорово изменит вашу жизнь и укрепит здоровье. Но важно помнить, что каждый человек индивидуален и такие пункты, как второй и третий, подбираются каждому человеку исходя из его физических данных и моральной выдержки, что присуще каждому человеку по-разному.

Немало важным является и психоэмоциональное состояние человека, которое оказывает большое влияние на физическое состояние. Поэтому стоит выделить ещё несколько правил:

1) эмоциональное самочувствие, умение справляться с собственными эмоциями и проблемами;

2) интеллектуальное самочувствие, способность узнавать и использовать новую информацию в новых обстоятельствах. А также позитивное мышление;

3) духовное самочувствие, способность устанавливать жизненные цели, стремиться и достигать их.

К сожалению, не всем присуще эти психоэмоциональные качества и порой научиться им ещё сложнее, чем вести здоровый образ жизни.

Чтобы избежать уже перечисленные мной последствия отказа от здорового образа жизни, лучше с раннего детства развивать в себе эти главные составляющие ЗОЖ, как физические, так и психофизические. Сейчас множество спортивных залов, секций, видов активной деятельности и ещё больше пропаганды здорового образа жизни, мотивационных видео, тренингов, курсов. С течением времени их становится ещё больше, открыты любые двери, стоит только захотеть! Я надеюсь, что в ближайшем будущем, наше новое поколение откажется от всего, что буквально «убивает» здоровье и будет больше заниматься спортом!

Список литературы

1. Никифоров Г.С. Психология здоровья.
2. Веденеева С.А. Здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Wikipedia.com](https://www.wikipedia.com)