

*Свистунова Маргарита Павловна*

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ**

*Аннотация:* в данной статье рассмотрено понятие «здоровый образ жизни». Рассмотрено, что входит в ЗОЖ.

*Ключевые слова:* ЗОЖ, отдых, физические нагрузки.

### *Введение*

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

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

### *Составляющие здорового образа жизни*

1. Режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдающем режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

2. Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

3. Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

#### 4. Двигательная активность.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

#### 5. Закаливание:

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.

#### 6. Личная гигиена:

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4–5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

### *Выход*

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т.к. «Здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».

### *Список литературы*

1. Космolinский Ф.П. Физическая культура и работоспособность. – М., 1983.
2. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. – М., 1994.
3. Деглин В.Я. Молодежь должна знать об этом (о вреде алкоголя и курения). – М.: Знание, 1964.
4. Огородникова Н.Н. Холод против простуды. – М.: Советский спорт, 1990.
5. Лисицин Ю.П. Алкоголизм / Ю.П. Лисицин, П.И. Сидоров. – М.: Медицина, 1990
6. Составляющие здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4396944/> (дата обращения: 18.12.2018).