

**Ващенко Вадим Валерьевич**

студент

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗОЖ**

*Аннотация: в работе представлены основные черты здорового образа жизни и главные составляющие ЗОЖ.*

*Ключевые слова: ЗОЖ, питание, режим, вредные привычки.*

### *Ведение*

В 21 веке очень актуальна тема здорового образа жизни. Это движение набирает большие обороты. Здоровье самое важное в нашей жизни. Из-за изменения характера нагрузки на организм человека в связи с усложнением жизни, увеличением техногенного и экологического характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья, вызвана высокая актуальность ведения здорового образа жизни

### *ЗОЖ*

Здоровый образ жизни – это образ жизни рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Энергетический баланс – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Основным источником энергии для организма является потребляемая пища. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

### *Питание*

Питание – это поступление полезных веществ (белки, жиры, углеводы) в организм, получаемые из пищи. Здоровое питание подразумевает под собой сбалансированный рацион, составленный с учётом пола, возрост, состояния здоровья, образа жизни и так далее. Для поддержания здорового образа жизни, нужно придерживаться правильного рациона питания: 1) Энергетическое равновесие 2) Ограничение потребления поваренной соли 3) Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ 4) Ограничение в рационе простых углеводов.

### *Режим*

Режим дня строится строго с учётом возраста, характера труда человека и состояния здоровья. Правильное чередование физического и умственного труда – залог хорошего самочувствия и высокой работоспособности. Очень важным для здоровья и работоспособности является баланс работы и сна. Режим сна нужен для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя.

Сон взрослого человека должен составлять не менее 7–8 часов в сутки.

### *Вредные привычки*

Главным врагом здорового образа жизни являются вредные привычки. Сейчас много вреда приносит нашему организму как внешняя среда, так и сам человек. Главные враги человечества – это курение, алкоголь, наркотики и экология. По данным ВОЗ каждые 6,5 секунд на планете умирает 1 человек от болезни, связанной с использованием табака. Научные исследования показали, что люди, которые начинают курить в подростковом возрасте (а так поступают более 70% курящих) и курят 20 или более лет, умрут налет раньше, чем те, которые никогда не курили.

Ни только рак легкого или болезни сердца приводят к серьезным проблемам со здоровьем и к смерти.

**Список литературы**

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. – М.: Академический проект, 2009. – 766 с.
2. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2017. – 480 с.
3. Вдовина Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Л.Н. Вдовина. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 342 с.
4. Вдовина Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Л.Н. Вдовина. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 276 с.
5. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. – СПб.: Спецлит, 2018. – 126 с.
6. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 352 с.
7. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для прикладного бакалавриата / М.Н. Мисюк. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 431 с.
8. Назарова Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Е.Н. Назарова. – М.: Academia, 2018. – 191 с.
9. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник / Е.Н. Назарова. – М.: Academia, 2019. – 536 с.
10. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. – М.: КноРус, 2018. – 64 с.
11. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Б.Н. Чумаков. – М.: ПО России, 2004. – 416 с.
12. Здоровый образ жизни | Центр медицинской профилактики ДЗМ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sonko-mosreg.ru/raznoe/obraz-zhizni-po-zdorovuj-obraz-zhizni-czentr-mediczinskoj-profilaktiki-dzm.html> (дата обращения: 18.06.2021).