

**Борисова Дарина Дмитриевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория

им. С. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

*Научный руководитель*

**Старлычанова Марина Анатольевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ**

### **И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Аннотация:** *формировать здоровый образ жизни важно с детства, основываясь на основных принципах формирования, не допуская в свою жизнь вредные привычки. В современном мире стало частое распространение разных привычек, и очень многие не понимают, насколько одни полезны, а другие вредны. В данной статье рассмотрены основные правила здорового образа жизни, которые помогают ценить здоровье и свою жизнь.*

**Ключевые слова:** *формирование здоровья, здоровый образ жизни, актуальность здорового образа жизни, здоровье человека.*

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным состоянием. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы и справляться с трудностями. ЗОЖ – это способ жизнедеятельности, направленный на изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Для формирования ЗОЖ важна системность и последовательность, ведь это система мероприятий, которыми следует заниматься регулярно. Также очень важен учет индивидуальных особенностей организма.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера.

Правила здорового образа жизни:

I. Отказ от вредных привычек:

1) Психоактивные вещества (наркотики).

Употребление психоактивных веществ (наркотиков) приводит к тяжелым нарушениям психических и физических функций организма. Принято считать, что наркотикам должны быть присущи несколько признаков: это вызывание постепенного привыкания, физическая и психологическая зависимость. Главная опасность таких веществ в том, что они вызывают постоянную зависимость.

Наркотики внедряются в организм – и шаг за шагом разрушают нервную систему человека, его мозг, причем делают это часто необратимо. Нарушения касаются работы отдельных нейронов, в частности, ответственных за память и смысловые операции. Это непосредственно влияет на поведение человека, снижая его профессиональную активность.

Все психоактивные вещества независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

2) Курение.

В настоящее время курение стало повседневным явлением. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, это происходит из-за того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород. Частое и продолжительное курение связано с проявлениями физиче-

ского дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Человек постепенно становится нервным, раздражительным.

### 3) Алкоголь.

Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма. Алкоголь вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая. Также пагубное влияние алкоголь оказывает на печень: при длительном употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Употребление спиртных напитков вне зависимости от вида крепости приводит к нарушению сердечного ритма, обменных процессов в тканях сердца и мозга и необратимым изменениям в этих тканях.

### 4) Стресс.

Стрессу подвержен абсолютно любой человек вне зависимости от положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно – сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом.

Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) – всё это факторы, разрушающие здоровье. Здоровая и осознанная жизнь предполагает категорический отказ от вышеперечисленных пунктов в пользу более здоровых вариантов.

## II. Занятие спортом:

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Всего 30–60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Также делайте упражнения на пресс – это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Ежедневная утренняя зарядка – обязательный минимум физической нагрузки на день.

Варианты двигательной активности:

1. Занятия в тренажерном зале.
2. Спортивная ходьба или бег.
3. Занятия в бассейне;
4. Велосипедные прогулки.
5. Домашние занятия гимнастикой.
6. Йога и пилатес.

Возможности для реализации двигательного потенциала не ограничены – можно начать с пеших прогулок, а затем постепенно повышать нагрузки. Особое внимание следует уделять здоровью позвоночника: функциональное состояние (гибкость и подвижность) этого отдела опорно-двигательной системы – основной показатель молодости тела.

## III. Здоровое питание.

Здоровое питание – понятие очень обширное, но есть основные принципы рационального подхода к пище:

1. Ограничение животных жиров.
2. Существенное ограничение животной белковой пищи (рекомендуется употреблять диетические сорта мяса – птицу, кролика).
3. Включение в меню повышенного количества растительных продуктов.

4. Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов.

5. Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием и таких приемов должно быть 5–6 в день);

6. Исключение позднего ужина (как минимум нужно перестать есть за 2–3 часа до сна).

7. Питание только свежими продуктами.

8. Оптимальный питьевой режим.

9. Оптимизация количества еды – оно должно соответствовать затратам энергии.

10. Исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.

11. Употребление продуктов богатых витаминами.

Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины.

#### IV. Закаливание.

К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания – воздушные ванны. Но также огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры – укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35–36 °C), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

#### V. Полноценный сон.

Крепкий сон – один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 – 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше или меньше

8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему, благодаря тому что во время сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

Здоровье человека – важнейший фактор его долголетия и благополучия. Оно требует постоянной работы над собой и своими привычками. Для его сохранения на долгие годы необходимо сформировать здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни каждого человека происходит с опорой на режим труда и отдыха. В последние годы значительно вырос интерес к формированию здорового образа жизни начиная с детского возраста. Формирование ЗОЖ – процесс самовоспитания и самосовершенствования на основе преодоления вредных привычек и воспитания у себя стремления к физической и социальной активности, правильному питанию.

### ***Список литературы***

1. Василенко В.А. Ценность и ценностное отношение / В.А. Василенко // Проблема ценностей в философии. – М.: Наука, 1996. – С. 40–46.
2. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта / М.П. Галичаев. – РнД: Изд-во РГК им. С.В. Рахманинова, 2006. – 248 с.
3. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 584 с. EDN QBKURD
4. Нарский И.С. Ценность и полезность / И.С. Нарский. // Философские науки. – М., 1969. – С. 11–28.
5. Разбегаева Л.П. Ценностные основания гуманитарного образования: монография / Л.П. Разбегаев. – Волгоград: Перемена, 2001. – 415 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 328 с. EDN YWVSOJ

7. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов ВУЗов / В.М. Сорокина, Д.Ю. Сорокин // Современные проблемы науки и образования. №6 (часть 3). – М.: «Перечень» ВАК, 2009. – С. 52–56. EDN KXTLPB