(cc) BY

Чигилейчик Лада Юрьевна
учитель физической культуры
МОУ СОШ №80 им. Героя Советского Союза Д.Л. Калараша
г. Сочи, Краснодарский край

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Аннотация: *в статье проанализирована проблема формирования здорового образа жизни в целом и у учащихся в частности. В рамках данной темы автор подробно рассматривает суть нетрадиционной медицины, а также определяет взаимосвязь между здоровым образом жизни и нетрадиционной медициной.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, ЗОЖ, нетрадиционная медицина, питание, эмоции, сон, физическая активность, естественность окружающей среды, гигиена, школьник.*

Формирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и нетрадиционная медицина нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья человека. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Нетрадиционная медицина – собирательное название методов, претендующих на способность лечить болезни, эффективность и безопасность которых не была доказана научным методом. Поэтому целью нашей работы является проведение сравнительной характеристики пользы ЗОЖ и нетрадиционной медицины.

Для этого мы ставили следующие задачи:

1) разобраться, что такое ЗОЖ и из чего он состоит;

2) проанализировать методы ЗОЖ и нетрадиционной медицины;

3) провести сравнительную характеристику о влиянии нетрадиционной медицины;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4) сделать выводы.

Для достижения поставленной перед нами цели, мы решили в первую очередь проанализировать составляющие здорового образа жизни и нетрадиционной медицины.

Нетрадиционная медицина, также называемая альтернативной медициной- это подходы к предупреждению и лечению болезней человека, выбор конкретной тактики в которых в отличие от общепризнанной медицинской практики основывается не столько на изучении причин и механизмов болезни, сколько на оценке ее проявлений. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Таким образом, у каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

Глава 1. Теоретическая часть

1. Нетрадиционная медицина

В современном понимании нетрадиционная медицина представляет собой совокупность методов диагностики, лечения и профилактики заболеваний, которые не используются в повседневной работе медицинских учреждений. При этом альтернативные методы имеют общие корни с официальными врачебными практиками, однако не получили убедительного научного подтверждения своей эффективности. Поэтому они не вошли в обычный медицинский арсенал.

Специалисты по нетрадиционной медицине мыслят иначе. Они воспринимают человека не с точки зрения анатомии и физиологии, а как комплекс функций и энергии. Поэтому здоровье представляет собой баланс всех систем организма: физической, духовной, эмоциональной. Болезнь нарушает это равновесие, но человек способен самостоятельно побороть ее. Свою главную задачу альтернативные целители видят в активизации внутренних энергетических потоков

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и повышении жизнеспособности организма. Нетрадиционный подход многим представляется более естественным. Для лечения чаще всего используются натуральные компоненты, например, травы (фитотерапия и ароматерапия), мед и другие продукты пчеловодства (апитерапия), грибы (фунготерапия), камни, водоросли, соли (талассотерапия, литотерапия) и др. Наряду с ними применяются различные физические и эмоциональные манипуляции: иглоукалывание, точечный массаж, очищение биоэнергетических полей и т. д.

2. Факторы здоровья

Главной целью здорового образа жизни является естественное сохранение здоровья. Поэтому, для того, чтобы разобраться, что же такое ЗОЖ, рассмотрим факторы, от которых зависит наше здоровье. Таких множество, но среди них можно выделить несколько наиболее важных.

1. Питание («Мы – то, что мы едим!»).

2. Эмоции. Стрессы и негативные мысли снижают иммунитет и часто становятся причинами заболеваний.

3. Сон и режим дня.

4. Физическая активность.

5. Естественность окружающей среды.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

3. Питание

3.1. Правильное питание и ЗОЖ

Здоровый образ жизни – это в первую очередь правильное и здоровое питание. А это значит, что для того чтобы чувствовать себя хорошо, мы должны постараться отказаться от синтетической еды с добавлением огромного количества консервантов и усилителей вкуса. Следует также избегать употребления

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

газированных сладких напитков, которые содержат огромное количество химии, вредной для желудочно-кишечного тракта.

Здоровый образ жизни подразумевает под собой употребление в пищу натуральных продуктов. В рацион человека, ведущего ЗОЖ, обязательно должны быть включены овощи и фрукты, мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Приемов пищи должно быть около 4–5 в день. Обязателен завтрак, ведь именно он снабдит вас энергией для обеспечения жизнедеятельности. Не пропускайте приемы пищи. Не запрещается питание после 6 часов вечера, но рекомендован прием пищи перед сном за 3–4 часа. Желательно исключить из рациона жареную и жирную пищу.

3.2. Питание в нетрадиционной медицине

Питание в нетрадиционной медицине представляет вегетарианство и голодание.

Вегетарианство- система питания, исключающая употребление мяса любых животных. Последователи родственного течения, веганства, отказываются от использования всех продуктов животного происхождения (молоко животных, яйца, кожа, мех).

Голодание – состояние организма, вызванное недостаточным поступлением веществ, необходимых для поддержания гомеостаза. Голодание бывает абсолютным и относительным; полным, неполным (количественное недоедание) и частичным (качественное недоедание).

4. Физическая активность

4.1. Двигательный режим и ЗОЖ

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.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Регулярные физические нагрузки связываются с уменьшением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия спортом или физкультурой сами по себе создают позитивную зависимость, улучшают качество жизни.

4.2. Физическая активность в нетрадиционной медицине

Рассмотрим гимнастику «Ушу» и йогу, как часть нетрадиционной медицины.

Китайская гимнастика «ушу». Этот вид гимнастики имеет оздоровительное и профилактическое воздействие, благотворно влияет на все системы организма, развивает силу, гибкость, выносливость. Для достижения результата заниматься нужно регулярно, выбирая темп и нагрузки, соответствующие состоянию здоровья. Начинают занятия с небольших нагрузок, движения выполняются плавно, не спеша. Тренировки требуют концентрации внимания и собранности.

Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направления хиндуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

Основные направления йоги – это раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога. Конечная цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья и до достижения мокши («освобождение»). Того, кто изучает и практикует йогу, именуют йогом или йогином.

5. Сохранение здоровья

5.1. Здоровый образ жизни – это отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни не возможен без отказа от вредных привычек, таких как курение, употребление наркотиков и злоупотребления алкоголем. К сожалению, большое количество людей продолжают культивировать в себе эти вредные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

для организма привычки. Сегодня курят не только взрослые мужчины и женщины, но и подростки, которые еще и не осознают вред, который они наносят своему организму. То же самое касается и употребления алкоголя. Отказ от таких вредных привычек поможет вам укрепить иммунитет и избежать множества проблем со здоровьем.

5.2. Здоровье и нетрадиционная медицина

В данной работе мы рассмотрим гомеопатию, как один из видов нетрадиционной медицины.

Гомеопатия – это метод лечения, в основе которого лежит идея лечить подобное подобным. Иначе говоря, те вещества, что вызывают специфические симптомы у здорового человека, могут и вылечить их у человека больного. Известный еще как закон подобного, этот принцип и дал гомеопатии ее название: homeo означает «подобное», pathy – «болезнь». Гомеопатические лекарства изготавливаются из растений, минералов и экстрактов из животных. Все они сильно разбавлены особым образом, что делает токсичные вещества безвредными, но, как ни парадоксально, таким образом повышается их способность лечить.

6. Гигиена

6.1. Здоровый образ жизни – это соблюдение личной и общественной гигиены

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает:

1. Гигиена тела.
2. Гигиена одежды.
3. Гигиена обуви.
4. Дополнительные гигиенические средства.

Закаливание – один из весьма действенных способов укрепить свой иммунитет наравне с правильным питанием и физической активностью. Грамотно установленный режим необходимое условие здорового образа жизни.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6.2. Водолечение в нетрадиционной медицине

Гидротерапия- водолечение – наружное применение пресной воды (водопроводной, речной, озерной, дождевой) в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, укутываний. Является направлением натуропатии – одной из систем нетрадиционной медицины.

Как правило, они представлены душами, ваннами или специальными процедурами: в ванне – подводный душ-массаж, вне ванны – обёртывание, аппликации.

Водолечение отличается от других видов лечений своей доступностью, простотой и безопасностью.

7. Влияние окружающей среды на человека.

7.1. Здоровый образ жизни и влияние окружающей среды

Люди должны, как можно времени проводить на свежем воздухе, а особенно дети. В летнее время дети могут находиться на улице не более 6 часов в день, а в осеннее и зимнее время не менее 4 часов. В сильные морозы длительность прогулки сокращается.

Климат. Важны природно-климатические условия среды обитания и здоровья человека.

7.2. Нетрадиционная медицина. Подпитка энергией от окружающей среды

Биоэнергетическая подпитка от дерева должна занимать не более 2–3 минут, а проводить ее следует за 2 – 3 часа до сна. Продление сеанса дендротерапии может вызвать неожиданные скачки давления. После таких процедур вы чувствуете себя намного лучше и чувствуете силу дерева.

Ароматерапия – разновидность нетрадиционной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений.

8. Эмоции

8.1. Здоровый образ жизни – это позитивное мышление

Наши мысли имеют непосредственное влияние на нашу жизнь, так как с помощью мыслей мы и проектируем наше будущее. Позитивное мышление – это

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тоже неотъемлемая часть здорового образа жизни. Сконцентрируйте свои мысли на чем-то жизнеутверждающем и приятном для вас, не зацикливайтесь на неудачах и бедах.

8.2. Медитация, как средство нетрадиционной медицины

Медитация – род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

Глава 2. Собственные наблюдения

2.1. Организация и проведение исследования

Исследование проводилось в МОУ СОШ №80 г. Сочи в октябре-ноябре 2018 года. Для проведения нашего исследования было проведено анкетирование-опрос учащихся 7–8 классов «ЗОЖ и нетрадиционная медицина».

Цель исследования: провести сравнительную характеристику по параллели 7–8 классов о влиянии нетрадиционной медицины на здоровье учащихся.

Исходя из поставленной цели, были поставлены следующие задачи:

1) проанализировать литературу;

2) исследовать методы нетрадиционной медицины;

3) составить сравнительную характеристику.

В работе были использованы следующие методы исследования:

1) анализ литературных источников;

2) анкетирование;

3) наблюдение.

Исследование проводилось в несколько этапов: Iэтап – анализ научно-методической литературы по теме исследования; IIэтап – разработка анкеты для

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

учащихся, проведение анонимного анкетирования; III этап – анализ полученных результатов, оформление данной работы.

Была разработана анкета, включавшая в себя следующие вопросы:

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?
2. Является ли твой образ жизни здоровым? (да, нет, сомневаюсь)
3. Считаешь ли ты, что питаешься правильно? (да, нет, сомневаюсь)
4. Употребляешь ли ты алкоголь? (да, нет, иногда)
5. Куришь ли ты? (да, нет, иногда)
6. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы? (да, нет)
7. Как ты справляешься со стрессом?
8. Занимаешься ли ты спортом? (да, нет, иногда)
9. Знаешь ли ты, что такое нетрадиционная медицина? (да, нет, сомневаюсь)
10. Считаете ли Вы нетрадиционную медицину эффективной? (да, нет, сомневаюсь).
11. Пользовались ли Вы нетрадиционными методами лечения? (да, нет, не знаю).

2.2. Анализ полученных результатов

В течение недели было проведено анонимное анкетирование учащихся с 7–8 классов. В опросе приняло участие 100 школьников. Результаты были подсчитаны, и для удобства составлены диаграммы.

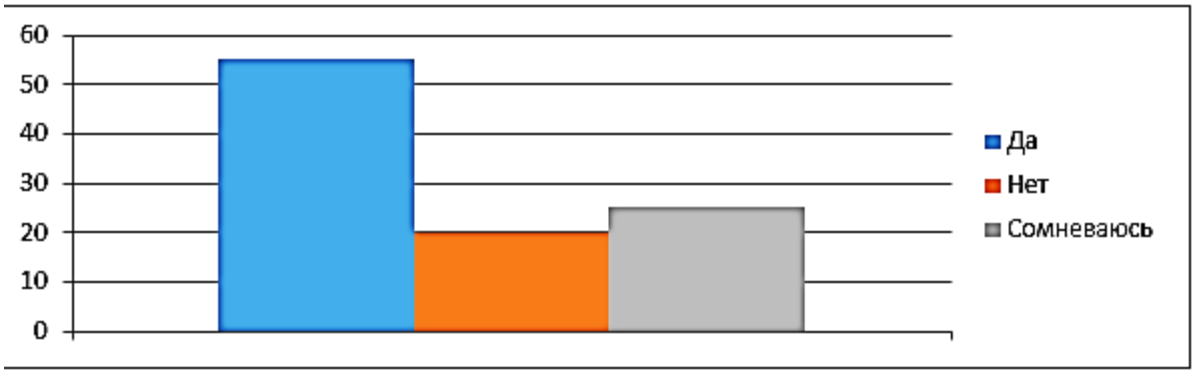

Рис. 1. Вопрос №1. Является ли твой образ жизни здоровым?

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По результатам опроса, больше половины учащихся (55%), считают свой образ жизни здоровым, 20% – не считают здоровым и 25% – сомневаются с ответом.

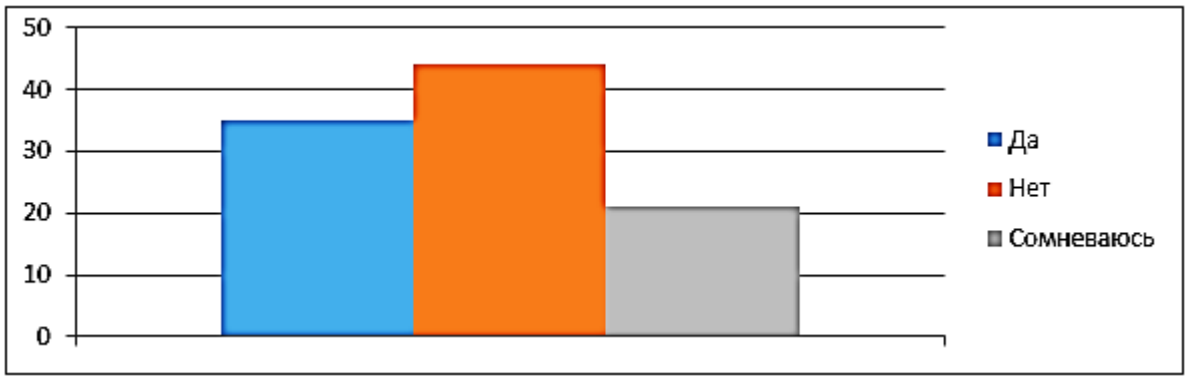

Рис. 2. Вопрос №2. Считаешь ли ты, что питаешься правильно?

Исходя из этих данных, 44% ребят считают, что питаются неправильно и только 35% – что правильно, 21% – сомневаются.

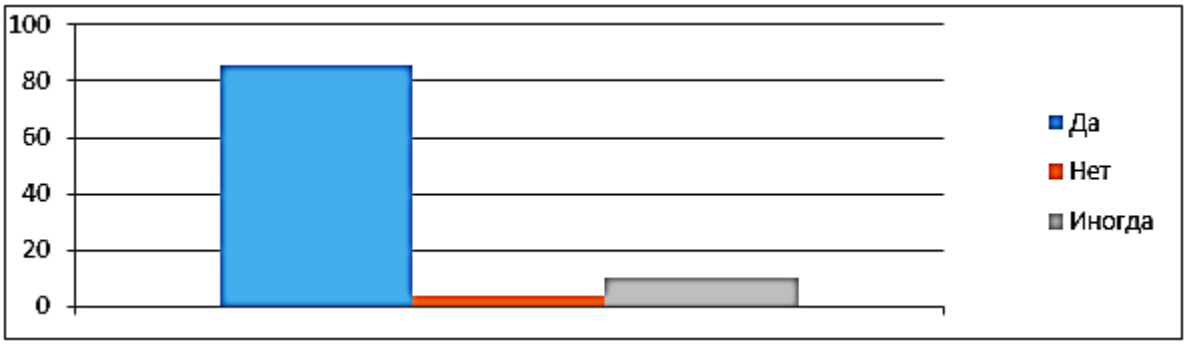

Рис. 3. Вопрос №3. Занимаешься ли ты спортом?

По данным этого опроса, почти все ребята занимаются спортом (96%).

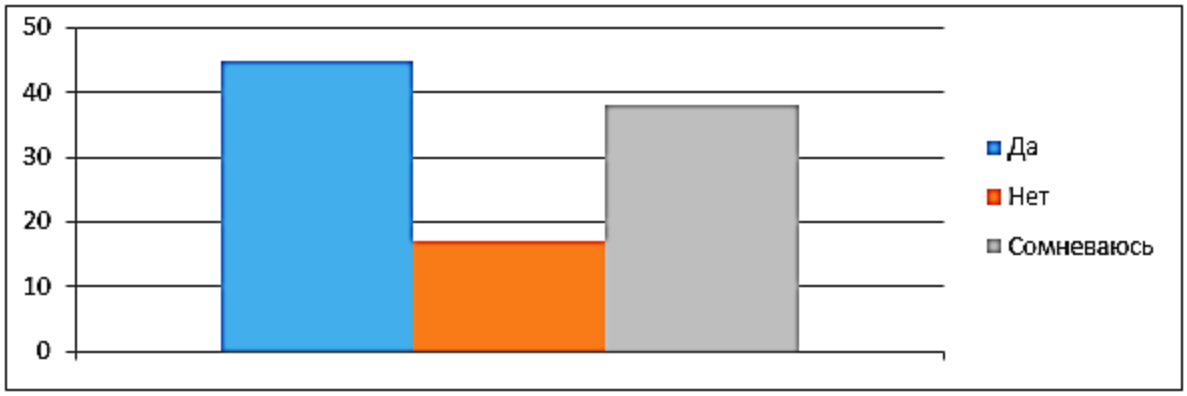

Рис. 4. Вопрос №4. Знаешь ли ты, что такое нетрадиционная медицина?

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Как видно из опроса, почти половина школьников знают, что такое нетрадиционная медицина.

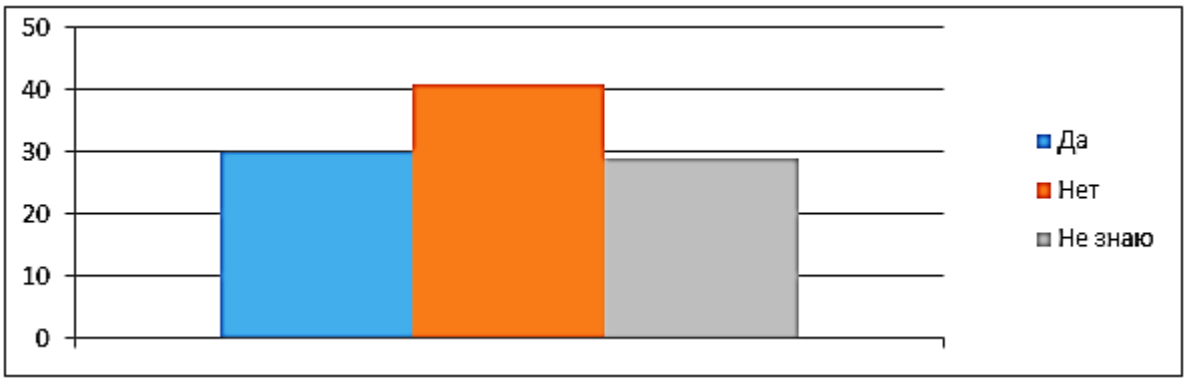

Рис. 5. Вопрос №5. Пользовались ли Вы видами нетрадиционной медицины?

Стоит ли применять нетрадиционные методы лечения или нет – решает каждый самостоятельно. Но, опытный врач, который действительно заботится о здоровье человека, особенно ребенка, все равно предложит при лечении любого заболевания попробовать методы народной медицины. Ведь фитотерапия, ароматерапия, водотерапия, спец. гимнастика и т. п. не только помогает при многих заболеваниях, но и оказывает положительное действие на наше здоровье.

Заключение

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

В современной России стало модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, у него рождаются здоровые дети, он может обеспечить себе достойную старость.

В последние 20 лет широкое распространение получили различные теории питания, ведущие к здоровому образу жизни. Люди, решившие вести здоровый образ жизни, вводят в свой рацион большое количество овощей и фруктов, соков, несущих большое количество микроэлементов и витаминов, кто-то переходит на теорию раздельного питания, лечебного голодания, разгрузочных дней. Питание

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

человека строго балансируется по количеству калорий и частоте приема пищи, ее качественному составу.

В моду вошли занятия спортом, аэробикой, фитнесом, йогой, видами восточных единоборств. Большое количество клубов предоставляют всевозможные спортивные программы, как общеукрепляющие и рассчитанные на людей различного возраста, от подростков до пожилых, так и целенаправленные на совершенствование здорового крепкого тела.

Люди стали обращать большое внимание на качество проведения свободного времени. Интенсивно работающий человек во время своего отдыха стремиться получить интенсивный отдых, возможность оздоровить себя и в то же время увидеть что-то новое и интересное.

Все большее количество людей стали задумываться о вреде курения и употребления спиртных напитков. Люди, озабоченные свои здоровьем, бросают курить, употреблять крепкие спиртные напитки.

Таким образом, проанализировав методы ЗОЖ и нетрадиционной медицины, мы пришли к выводу, что между здоровым образом жизни и нетрадиционной медициной есть взаимосвязь. Тема здорового образа жизни будет актуальна в любое время.

Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда.

В заключении необходимо подчеркнуть, что здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Воронова Е. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры – Ростов н/Д: Феникс, 2014.

2. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2013.

3. Морозов М. Основы здорового образа жизни – М.: Вега, 2014.

4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.

5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/

6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/

7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fb.ru/article/160180/traditsionnaya-i-netraditsionnaya-meditsina-metodyi-netraditsionnoy-meditsinyi

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)