

Подрябинкина Ирина Сергеевна

студентка

Жихарев Дмитрий Александрович

старший руководитель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрено определение здорового образа жизни и его главные составляющие. Авторы отмечают, что здоровый образ жизни – это не одна маленькая уступка, а большой комплекс мер по самосовершенствованию себя, требующий времени и сил.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, человек, основные факторы, сон, питание, нагрузка, самосовершенствование.*

Здоровый образ жизни, ЗОЖ – такой образ жизни человека, при котором особое внимание уделяется сохранению здоровья, профилактике болезней и укреплению человеческого организма. Наше с вами здоровье зависит более чем на половину именно от образа жизни, который мы соблюдаем, что делает вопрос о правильности образа жизни очень важным для каждого человека.

Вопрос здорового образа жизни в современном обществе актуален как никогда, ведь общество все время меняется – жизнь каждого человека с каждым днем лишь усложняется, работает он больше, а отдыхает меньше, увеличиваются различные риски для здоровья человека.

Плюсы ведения здорового образа жизни огромны – вы будете чувствовать себя гораздо лучше, когда вашему здоровью не угрожает никакая болезнь, а ваше тело переполняет энергия вместо привычной усталости. Также не стоит забывать одно крылатое выражение: «В здоровом теле – здоровый дух». Здоровый образ жизни положительно скажется на любой вашей деятельности, позволит сохранить душевное здоровье, а если смотреть в далекое будущее – ЗОЖ является еще

и ключом к долголетию. Именно по этим причинам уже сегодня стоит обратить внимание на свой образ жизни.

Здоровый образ жизни – это сочетание нескольких основных элементов, главными из которых являются:

- правильное питание;
- здоровый сон;
- правильное распределение времени;
- физические нагрузки;
- отказ от излишеств;
- чувство меры.

Все эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими. Чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону недостаточно поменять лишь что-то одно – для положительного результата необходимо провести кардинальные изменения во всех аспектах своей жизни.

Конечно, вышеприведённые пункты являются далеко не единственными составляющими правильного образа жизни, но именно они являются крепкой основой, «фундаментом» образа жизни здорового человека. Давайте рассмотрим некоторые из этих основ поподробнее.

Именно с правильного питания начинается здоровый образ жизни. Все люди разные, и в зависимости от индивидуальных предпочтений и состояния здоровья каждый может питаться иначе – кто-то любит вегетарианство, а кто-то сидит на особой диете – не существует того единственного верного варианта, который подошел бы абсолютно всем. Возможно, найти подходящую диету будет очень даже непросто – но оно того стоит, ведь питание напрямую влияет на здоровье человека, заряжает тело энергией и силой, дает необходимые витамины для работы организма. Но это еще не все. Помните крылатое выражение, которое было чуть ранее? Верно – питание укрепляет не только физическое здоровье, но и душевное.

Спорт всегда связывают с самосовершенствованием. Он учит преодолевать себя, не сдаваться до последнего, вырабатывает самодисциплину. Не говоря уже

о силе и ловкости, которые улучшаются во время занятий спортом, и, как итог, дают человеку уверенность в собственных способностях, а в крайнем случае еще и помогут защитить себя и близких в опасных ситуациях.

Спорт оздоравливает, укрепляет тело, а также помогает ему «держать форму», что, несомненно, делает человека привлекательнее. Многие люди очень много внимания уделяют этому пункту и искренне радуются, когда у них получается сделать то, что ранее для них было невозможно. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение и работу суставов, улучшают общее состояние организма человека.

И самое главное – спортом можно заниматься где угодно. Неважно, занимаетесь ли вы физической культурой на открытом воздухе, или, может, посещаете спортивные залы – всё это идет вам лишь на пользу. Спортивные залы, кстати, сейчас очень доступны и их двери открыты для людей всех возрастов и физических возможностей, так что если есть желание начать вести здоровый образ жизни, то вам ничего не помешает.

Мы живем в беспокойном мире, и, как правило, жизни занятого человека обычно расписана по минутам. Самое сложное в соблюдении здорового образа жизни – уделить себе то самое драгоценное время, чтобы заняться своей жизнью. Не стоит также и забывать, что человеку, который только начинает вести правильный образ жизни, будет очень трудно усвоить все эти непривычные правила, не говоря уже о количестве усилий, которые нужно будет приложить, чтобы не бросить это дело. Здоровый образ жизни требует готовности тратить часть времени на обеспечение себя правильным питанием, на спортивные упражнения и тренировки.

Не стоит также забывать и про здоровый сон. Человеку просто необходимо отдыхать, ведь правильный сон – необходимое условие для хорошего душевного и физического здоровья. Конечно, как и в случае питания, каждый человек спит по-разному – кому-то хватает и 6 часов, чтобы выспаться, а кто-то еле просыпается и после 9 часов сновидений. Главное выбрать такое время сна, которое

позволяло бы вам относительно легко просыпаться утром и не чувствовать сильного дискомфорта, что обычно бывает при недосыпе.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, как правило, во многом себя ограничивает. Основа ЗОЖ – железная самодисциплина. Необходимо вырабатывать новые «полезные» привычки, при этом отказываясь постепенно от старых. Человек не может существовать в режиме жестких ограничений – организм не выдержит слишком большого стресса, поэтому нужно переходить на здоровый образ жизни постепенно, чтобы не было излишнего психологического давления и дискомфорта. Чувство меры – именно этим руководствуются специалисты, разрабатывающие рекомендации по питанию и физическим упражнениям. Не стоит слишком сильно перенапрягать свое тело в погоне за идеалом, ставить себе невозможные для достижения цели – это лишь навредит вашему здоровью, как физическому, так и душевному.

Соблюдать здоровый образ жизни очень важно и вовсе не так сложно, как кажется на первый взгляд. Главное помнить, что здоровый образ жизни – это не одна маленькая уступка, а большой комплекс мер по самосовершенствованию себя, требующий времени и сил.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://headlife.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/>
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни