

УДК:371.72

Здоровый образ жизни: вопросы теории и практики

Муртазина К.М., Шамова Д.Д., студенты 3 курса
напр. «Право и организация социального обеспечения»
Самитов Эльдар Оскарович, кандидат медицинских наук,
старший преподаватель, научный руководитель

Казанский филиал Российского государственного университета правосудия, Россия, г. Казань

Аннотация. В статье рассматривается актуальность здорового образа жизни на данном этапе развития общества, а также основные аспекты, которые помогают ответить на вопрос: как быть здоровым. Каждый человек понимает это с разных сторон. Проанализированы различные подходы к пониманию этого понятия и отношение людей к данной теме. Нужно уметь следить за своими эмоциями, спокойствие духа – основа здорового образа жизни.

Каждый человек может начать вести здоровый образ жизни, ведь даже маленькие шаги дают огромные возможности нашему телу и организму в целом быть здоровым и чувствовать себя намного лучше. Результат никогда не заставит себя долго ждать. Человек – сам творец своего здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, жизненное благо, факторы, рациональное питание, физическая активность, полноценный сон, отдых, вредные привычки, закаливание, психоэмоциональное состояние.

Healthy life: questions of theory and practice

Annotation. The article discusses the relevance of a healthy lifestyle at this stage of development of society, as well as the main aspects that help answer the question: how to be healthy. Every person understands this from all sides. Analyzed various approaches to understanding this concept and the attitude of people to this topic. You need to be able to keep track of your emotions, peace of mind is the basis of a healthy lifestyle.

Each person can begin to lead a healthy lifestyle, because even small steps provide tremendous opportunities for our body and the body as a whole to be healthy and feel much better. The result will never take long. Man is the creator of his own health.

Keywords: healthy lifestyle, health, life's good, factors, rational nutrition, physical activity, good sleep, rest, bad habits, hardening, psycho-emotional state.

DOI: 10.5281/zenodo.3362452

Актуальность. Понятие «Здоровый образ жизни» актуально и имеет научных и практический интерес. Каждый человек понимает это с разных сторон. Для кого-то – это правильное питание, для других – жизнь без пьянства, наркомании и курения, а кто-то понимает это как образ жизни и способ существования. Этот ряд можно продолжать бесконечно, ведь эта тема настолько актуальна, что каждый второй человек причастен к этому.

Здоровый образ жизни является главной составляющей для достижения успеха во многих сферах существования человека [2].

Как высказывался немецкий философ А.Шопенгауэр: "Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья"[1]. Ведь каждый из нас знает, что здоровье – это самое главное жизненное благо для каждого из нас. Наше желание изменить свой образ жизни к лучшему в

большей степени зависит от качества нашего здоровья.

Результаты исследования. Как показало наше исследование, необходимо рассмотреть факторы, влияющие на здоровый образ жизни и что нужно для его формирования в современном обществе.

Основные факторы, влияющие на здоровый образ жизни.

По нашему мнению, самым главным и основным является правильное питание. Нет, это не какие-либо определенные диеты и ограничение себя в еде и не голодание. Это просто лишь правильное рациональное питание, которое должно давать нашему организму всё необходимое и соответствовать индивидуальным потребностям человека.

Существуют основные правила, которые должны быть известны каждому из нас:

- больше овощей и фруктов,
- меньше жирного и сладкого,
- натуральные и экологически-чистые продукты.

Вторым важнейшим фактором в здоровом образе жизни является физическая активность. Уже с древних времен, тело человека привыкло к физическим нагрузкам, так как для добычи пищи нужно было много двигаться и работать. Но со временем, с появлением научно-технического прогресса, люди начали вести пассивный образ жизни, что негативно сказыв

ваются на их здоровье, а также на физическом состоянии.

Различные исследования по данной теме показали, что человек, который занимается физическими нагрузками, болеет реже, чем тот, кто не проявляет никакого интереса к этому[3].

Физическая активность нужна для каждого человека, независимо в какой ты форме, ведь даже для людей, у которых есть проблемы со здоровьем, существует, так называемая - Лечебная физическая культура. И если у вас нет времени для занятия спортом, вы можете выделить 15-20 минут своего времени утром для выполнения простой зарядки, которая хорошо повлияет и скажется на вашем здоровье. И как говорится: движение – это жизнь!

Здоровый образ жизни предполагает полноценный сон и отдых. Время сна для каждого индивидуально, но в основном, это 7-8 часов. Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, идёт регенерация тканей, восполняются физические силы. Мозг тоже не бездельничает: некоторые его области становятся даже активнее, чем в период бодрствования. Ведь сон- это важный залог здоровья.

Организму необходимо отдыхать, поэтому нужно уметь чередовать работу и отдых. Ведь это не просто удовольствие, а необходимость для нашего организма.

Каждый из нас знает, что вредные привычки, такие как, алкоголь, курение и наркомания – это то, что и вовсе несовместимо со здоровым образом жизни. Эти привычки значительно сокращают продолжительность жизни человека.

Литература:

1. Самитов Э.О. Клинические проявления шейного миофасциального болевого синдрома у больных, перенесших легкую закрытую черепно-мозговую травму / Самитов Э.О.// Диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / ГОУДПО "Казанская государственная медицинская академия".- Казань, 2007.- 108 с
2. Самитов Э.О. Эффективность акупунктуры в лечении больных с легкой черепно-мозговой травмой / Самитов Э.О.// Неврологический вестник. Журнал им. В.М. Бехтерева. 2005. Т.37 №3-4.-С.95.
3. Шопенгауэр Артур // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / под ред. А. М. Прохоров — 3-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1969.

Следующий фактор – закаливание. Нет, это не означает, что вы должны прыгать в снег, купаться в проруби и обливаться ледяной водой. Достаточно просто принимать контрастный душ и начать с небольшой разницы в температуре воды.

Закаливание:

- укрепляет иммунитет,
- тренирует сосуды,
- тренирует вегетативную нервную систему,
- поднимает общий жизненный тонус.

В здоровый образ жизни входит так же такой элемент, как психоэмоциональное состояние. К этому относится:

- умение противостоять стрессу,
- оптимизм,
- интерес к новому,
- умение устанавливать близкие взаимоотношения,
- позитивное мышление,
- активная интеллектуальная деятельность,
- творчество и самореализация.

Выводы.

Нужно уметь следить за своими эмоциями, спокойствие духа – основа здорового образа жизни.

Каждый человек может начать вести здоровый образ жизни, ведь даже маленькие шаги дают огромные возможности нашему телу и организму в целом быть здоровым и чувствовать себя намного лучше. Результат никогда не заставит себя долго ждать. Человек – сам творец своего здоровья. Действуйте!