

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

И.О. Жук, 11 класс

*Научный руководитель – И.В. Мозго, учитель истории и обществоведения
ГУО «Тобульская средняя школа» Пинского района*

Прежде чем говорить о здоровом образе жизни, привычках, спорте и многом другом, давайте вспомним, что такое здоровье? Здоровье – это сокровище, ради которого стоит трудиться, поскольку жизнь без него, становится невероятно тяжелой. В последнее время, вопросы здорового образа жизни приобрели особую популярность среди жителей всего мира, в том числе и Беларуси.

Это проявляется не только на личностном, но и на государственном уровне, ведь граждане – лицо государства, и поэтому оно заинтересованно «в здоровом облике» всей нации. В настоящее время, данным вопросом в России занимается национальный проект «Здоровье», который базируется на следующих целях: укрепление здоровья граждан, повышение качества и доступности медицины, обеспечение населения высокотехнологичной медицинской помощью [3, с.12].

Здоровье является опорой молодого поколения, оно способствует не только успешной социализации, но и реализации стремлений каждого из нас. Исходя из этого, внедрение здорового образа жизни в массы подрастающего поколения является особо важным вопросом для государства. Но что бы следовать здоровому образу жизни, нужно выявить – что же является главным фактором здоровья?

Эксперты Всемирной организации здравоохранения заявили, что здоровье зависит на: 50 % от образа жизни индивидуума; 20 % от наследственности; 20 % от экологии; 10 % от работы здравоохранения [5, с.38]. Из данных показателей, мы видим, что ключевой фактор крепкого здоровья, по большей части, базируется на образе жизни человека. В целом ЗОЖ-это сочетание социальных и биологических принципов. Социальные и биологические принципы являются связующим любого образа жизни, в том числе и ЗОЖ. Биологические подразумевают под собой те принципы, в основе которых лежит умеренная, закрепляющая нагрузка, соответствующая возрасту.

Социальные же наоборот предполагают духовное развитие и самоограничение. Из этого следует, что здоровый образ жизни лишь правильная организация жизнедеятельности человека, основанная на выше приведенных принципах, и, на так называемых, поведенческих факторах: психоэмоциональное благополучие, соответствующая физическая и трудовая активность, правильное питание, и, самое главное - отказ от вредных привычек.

Психоэмоциональное состояние тесно связано с правильным соотношением труда и отдыха. Недостаток эмоций снижает активность ЦНС, из-за чего работоспособность падает и на общем фоне выявляется недомогание, а в другом случае, переизбыток эмоций может послужить возникновению напряжения и дальнейших срывов.

Найти оптимальное эмоциональное состояние подрастающему поколению в неблагоприятном климате и на фоне гормонального дисбаланса, можно с помощью правильного режима дня и ночи. Верный распорядок суток благоприятно способствует улучшению здоровья и работоспособности [5, с.77].

Спорт же является универсальным компонентом для поддержания сразу нескольких факторов, таких как: укрепление мышц, контроль веса, поддержание в тонусе сердечно-сосудистой системы. Но важность двигательной активности касается не только физического состояния, но и играет не малую роль в мыслительной деятельности.

Это происходит из-за того, что во время мыслительной деятельности мы задействуем лишь малую часть нервных клеток, в то время, когда большая часть отдана нашему телу. И для умственной деятельности важны сигналы и импульсы, которые поступают с физической активностью, в противном случае, из-за их недостатка деятельность человека снижается и приходит сонливость.

Питание так же внесло свою лепту на отражении умственной деятельности. К примеру, жиры – приводят к проблемам с вниманием и концентрацией, не давая в полной мере функционировать мозгу, а трансжиры и вовсе губят стенки сосудов. Если придерживаться рационального питания, то риск заболеваний сердечно-сосудистой системы уменьшается, улучшается пищеварение, а кожа, волосы и ногти, в следствии более быстрой регенерации, улучшают свой внешний вид.

Но даже если преследовать вышеуказанный перечень и не отказываться от пагубных привычек – прогрессии результатов и их закрепления не будет. Курение, от которого поражаются лёгкие, страдает нервная и сердечно-сосудистая системы, и, злоупотребление алкоголем, от которого, в первую очередь, страдает пищеварительная система и вплоть до цирроза печени, являются более распространёнными проблемными привычками у молодежи.

Так же стоит отметить, что не меньше распространена проблема малоподвижного образа жизни, который грозит не только такими заболеваниями как остеохондроз и радикулит, но и сулит прививание лени, апатии.

Студенты относятся к определенной социальной группе, отличающихся от других свойственной ей социальным поведением и психологией. На грани нестабильного эмоционального фона, нагрузок и стресса, отсутствие постоянного дохода они более подвержены влиянию вредных привычек: сигарет и алкоголя; нестабильного и вредного питания; малоподвижного образа жизни.

Во избежании массовой потери молодежи в дебрях пагубных привычек, во многих университетах, как и в социальных сетях, так и сквозь СМИ стал пропагандироваться здоровый образ жизни. И отношение к нему, стало меняться: модным стало правильное питание, занятие различными видами спорта, активный отдых. Люди стали понимать, что здоровье поможет им осуществить намеченные цели.

И тут встает вопрос, как же сохранить и поддержать свое здоровье на должном уровне? Вот тогда, на выручку человеку проходит здоровый образ жизни. Правильное питание, соблюдение режима дня, занятие спортом, активный отдых, планирование дел для избежания перегрузок, нервного истощения и эмоциональных стрессов помогут человеку в наше время сохранить здоровье на должном уровне. Ведь так или иначе, поддержание и защита собственного здоровья -это одна из важнейших задач каждого из нас, и только мы несем за нее ответственность.

Список использованных источников в общество жизнь

1. <https://ria.ru/society/20090512/170852739.html>
2. Тихомирова И. А. Физиологические основы здоровья ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского», 2007.

3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта, 1999.

4. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015, №18.

5. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. – М.: Когито Центр, 2006.

Размещено на А