

*Р.А. Сахвон, X «А» класс
Научный руководитель – И.К. Кривецкий
ГУО «Средняя школа № 1 г.Пинска»*

Для того, чтобы понять, что такое здоровый образ жизни и научиться находить и решать проблемы, связанные с ним, для этого нужно сначала понять, что такое образ жизни.

Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

Основными параметрами образа жизни является труд (учёба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Мы всегда слышим, что здоровый образ жизни – это очень хорошо и что благодаря этому ты проживёшь больше и твой организм будет крепче. Но что для человека является здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска.

Наиболее важными аспектами для здорового образа жизни являются:

отказ от курения;

отказ от алкоголя и прочих наркотиков;

рациональное питание;

физическая активность, отказ от сидячего образа жизни.

Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте – привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни.

Зачастую у людей, которые не ведут здоровый образ жизни, главной причиной являются привычки. Привычка – автоматически воспроизводимое действие, исполнение которого инициируется некоторым сигналом (триггером привычки) и выполняется и завершается с чувством удовольствия. Сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации (играющей роль сигнала, запускающего действия привычки) приобретает для индивида характер потребности, побуждающей «совершать какие-нибудь действия, поступки».

От привычки довольно сложно отвыкнуть, поэтому это и является одной из главных проблем для людей, желающих перейти на ЗОЖ. Но есть плохие привычки, которые мало кто замечает. К примеру, если мы будем часто замечать, что наш друг часто ходит к холодильнику и естественно любит поесть, то это видимая привычка – привычка, которую все замечают. Но если человек спортсмен и за ЗОЖ, и к тому же находится в спортзале практически весь день, то ему многие будут говорить, что он молодец и пусть продолжает. Но ведь это неправильно. Он просто уничтожает свой организм, и не только. При этом он отдаляется от общества и какой-либо коммуникации. Этот человек на самом деле не будет относиться к здоровому образу жизни, потому что он только усугубляет свою жизнь.

Есть большое количество людей, которые отказываются от привычек и стараются поддерживать рацион здорового образа жизни. Многие люди также хотят накачать себе и мышечную массу, но у некоторых людей может возникнуть такая проблема как гены.

Ген – наследственный фактор, который несёт информацию об определённом признаке или функции организма, и который является структурной и функциональной единицей наследственности.

Из-за определённого гена в организме человека можно понять насколько легко и хорошо будут развиваться мышцы. Ген ACTN3 в значительной степени отвечает за преобладающий тип мышечной ткани.

Существует два основных типа гена ACTN3:

тип X лучше подходит для выносливой активности;

тип R — для силовых и скоростных видов спорта.

У некоторых людей присутствует только один тип (RR или XX), а у некоторых оба.

Генотип RR – генетически одаренные атлеты.

Генотип XX – трудно набирающие мышечную массу.

Смешанный генотип – большинство людей.

Решить проблемы генетики может только специалист, занимающийся такими проблемами людей – эндокринолог. Эндокринолог – врач, помогающий людям решить проблемы с щитовидной железой, надпочечниками, сахарным диабетом и многими другими проблемами.

Следующей проблемой для людей, желающих перейти на здоровый образ жизни – общество. Общество – это человеческая общность, специфику которой представляют отношения людей между собой, их формы взаимодействия и объединения.

Если на вас плохо влияет общество, к примеру ваши друзья употребляют алкоголь и курят, то они никак не приведут вас к здоровому образу жизни. Но если ваши друзья за ЗОЖ, то они смогут вам даже помочь в этом и направят на правильный путь. Поэтому следует тщательно выбирать себе людей, которые будут в вашей жизни. Решением этой проблемы ребятам 12-16 лет будет занятие спортом. Ведь лучше занять себя чем-то полезным для своего организма, чем самовольно убивать его. Я заинтересовался вопросом – чем себя может занять подросток в микрорайоне «Западный» (микрорайон был выбран не случайно, так как я там живу)?

В школе, где я учусь, проходят занятия по футболу, волейболу и лёгкой атлетике; в гимназии № 3 также есть спортивные секции (футбол, волейбол и баскетбол). Тем, кому нравятся боевые искусства, можно записаться клуб каратэ-до “Эдельвейс” (ул. Брестская, 108), любителям скорости – в спортивную секцию по гребным видам спорта (ул. 60 лет Октября, 1А).

После летних каникул я предложил своим одноклассникам провести небольшой эксперимент – выбрать предпочтительный образ жизни и придерживаться его около трёх месяцев. По условным предпочтениям наш класс разделился на три группы:

в первую группу попали одноклассники, которые не имели вредных привычек и утверждали, что без занятий спортом нельзя быть в «хорошей форме»;

вторая группа участников утверждала, что лучше следить за здоровым питанием, а дополнительная физическая нагрузка – это «перебор»;

третья группа одноклассников была склонна к утверждению, что молодому организму не нужны ограничения (продолжали свой образ жизни со всеми привычками и нездоровым питанием).

Через три месяца мы сравнили данные одноклассников до и после эксперимента (рост, вес).

Первая группа одноклассников показала довольно хороший результат. У некоторых масса не изменилась, некоторые немного набрали в весе. При этом все отметили увеличение мышечной массы. Участники были довольны своим результатом и решили дальше поддерживать ЗОЖ.

Вторая группа одноклассников показала тоже неплохой результат. Значительных изменений в весе не произошло, но все отметили, что стали себя лучше чувствовать, их перестали беспокоить резкие перепады настроения.

У участников третьей группы одноклассников наблюдалось увеличение массы тела на 2-3 килограмма. В конце эксперимента многие из них поняли, что больше не хотят поддерживать такой образ жизни. Большинству захотелось добиться тех результатов, которых добилась первая группа одноклассников.

Эксперимент помог составить режим дня, способствующий приучению к дисциплине, контролю количества нагрузок и отдыха, продолжительности сна, регулярности питания. Одноклассники помогли составить список «лайфхаков», помогающих придерживаться составленного режима и не сойти с намеченного пути.

Для того, чтобы решить все проблемы, возникающие на пути к здоровому образу жизни, следует в первую очередь полагаться на себя, а также упорно трудиться и заниматься собой, знать меру своих возможностей, чтобы ни при каких обстоятельствах не нанести себе ещё больший вред.

Список использованных источников

1. Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/> (<https://clck.ru/eDywQ>) – Дата доступа: 21.03.2022.
2. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/> (<https://clck.ru/1Ok11>) – Дата доступа: 21.03.2022.
3. Том Пат Ешь, двигайся, спи” 2013/ Missionday Arlington, Вирджиния, США