

**ЗОЖ- индивидуальная
система поведения человека,
нацеленная на сбережение и
укрепление здоровья.**

Работу выполнила
Ученица 9 «Б» класса
Лоскутова Арина



Здоровый тип жизни – база самочувствия и активности!

Здоровый образ жизни обеспечивает человеку физическое, духовное и социальное благополучие в окружающей нас, а также снижает негативное воздействие на жизнь и здоровье результатов всевозможных опасных и чрезвычайных ситуаций. Такой тип жизни создаёт лучшие условия для нормального действия физиологических и психических процессов, понижает вероятность заболеваний и увеличивает длительность жизни человека.



Многие задаются вопросом: Почему следует считать здоровый образ жизни индивидуальной системой поведения?

При рискованном образе жизни, когда человек наносит себе и окружающим вред своим поведением, обычное и типичное действие физиологических процессов затруднено, силы организма расходуются на компенсацию вредных воздействий. При этом возрастает возможность болезней, случается ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается. Итак, для сбережения и укрепления здоровья каждый человек создаёт свой образ жизни, свою собственную персональную систему поведения, которая наилучшим образом гарантирует ему физического, духовного благополучия.

Составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

рациональное питание;

физически активная жизнь;

отказ от вредных привычек;

эмоциональное самочувствие;

отдых.

Рациональное питание

Это краеугольный камень, который держит на себе прочие составляющие здорового образа жизни.

Основной принцип рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.

Основу питания должны составлять каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель. Многие проблемы возникают из-за того, что современный человек ограничивает употребление фруктов и овощей, которые богаты клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами. Согласно рекомендации ВОЗ, человек в день должен употреблять как минимум 200 г фруктов и 300 г овощей.

Также в рацион питания обязательно следует включать молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые. Многие пирамиды сбалансированного питания также рекомендуют включать в ежедневное меню рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена.

Из жиров предпочтение отдается растительным маслам, а вот конфеты, выпечку и прочие сладости следует употреблять в очень ограниченном количестве, например, по выходным или праздникам.

Здоровое и сбалансированное питание – это основа профилактики рака прямой кишки, запоров, геморроя, гастрита, атеросклероза, гипертонии, остеопороза и многих других заболеваний.

Физически активная жизнь

Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую меланхоличен, склонен прощать себе мелкие слабости. У него отсутствует привычка нагружать мышцы, преодолевать себя, он легко нарушит основные принципы здорового образа жизни из-за отсутствия самодисциплины. Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие, которые люди получают, глядя на обновленную версию себя, только поддерживают их стремление соблюдать правильный образ жизни. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшить кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Спортивные залы предлагают огромный выбор различных занятий для людей всех возрастов и физических возможностей, поэтому даже преклонный возраст не может стать помехой, если есть желание начать вести здоровый образ жизни.

Считается, что гиподинамия оказывает такое же вредное влияние на сосуды, как и длительный стаж курения. Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ. Для взрослого человека необходимо делать в день не менее 10 000 шагов. Полезными будут также занятия аэробикой, бегом, плаванием или другими видами спорта минимум по 30–40 минут 5 раз в неделю.

Отказ от вредных привычек

Однако рациональное питание и физически активный образ жизни не дадут полного эффекта, если при этом человек не избавляется от вредных привычек, которые патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие. Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться. С другой стороны, ежедневные занятия спортом укрепляют организм, но чрезмерные физические нагрузки могут его изнурить и привести к заболеванию.

Эмоциональное самочувствие

Согласно данным исследований, в которых принимали участие долгожители, их объединяли не только сбалансированный рацион питания и достаточный объем физических нагрузок, но и позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам.

Немаловажную роль в плане сохранения здоровья играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой или он утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека.

Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.

Отдых

Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, который зависит от основного вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле. Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.

Для того, чтобы сформировать систему правильного образа жизни, нужно знать факторы, которые положительно влияют на человека.

-Занятие спортом помогает быть стойким и стрессоустойчивым.

-Употребление здоровой пищи укрепляет наш организм изнутри: фруктов, овощей, горячих блюд, без употребления фастфуда.

-Соблюдение режима дня помогает нам не уставать и быть бодрыми в течении всего дня

-Хорошие взаимоотношения с окружающими нас людьми не действуют на наши нервы



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



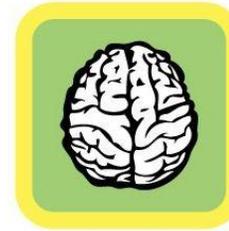
занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

Необходимо также знать и факторы, отрицательно влияющие на наше самочувствие

-Курение

-Употребление алкоголя и
наркотиков

-Эмоциональная и психическая
напряжённость при общении с
людьми

-Плохая экология в месте
проживания



Алкоголь

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Недоброкачественная продукция нередко приводит к отравлениям и даже смертям.

Все это наносит большой урон обществу, его культурным ценностям.

Вред алкоголя:

Систематическое, чрезмерное употребление алкоголя может вызвать тяжелое заболевание - *алкоголизм*.

Алкоголизм – регулярное, компульсивное потребление большого количества алкоголя в течение долгого периода времени. Ознакомимся с тем, что способен сделать алкоголь с нашим организмом.

Кровь. Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.

Мозг. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг.

Сердце. Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Сердечно-сосудистая недостаточность ставит больного на край могилы. **Алкогольная миопатия:** дегенерация мышц в результате алкоголизма. Причины этого – не использование мышц, плохая диета и алкогольное поражение нервной системы. При алкогольной кардиомиопатии поражается сердечная мышца.

Кишечник. Постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма алкоголика. Постоянное воспаление желудка и позже кишечника вызывает язвы пищеварительных органов.

Печень. Этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (*гепатит*), а затем и рубцовое перерождение (*цирроз*). Печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, выработке белков крови и другие важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного. **Цирроз** – болезнь коварная: она медленно подкрадывается к человеку, а потом бьет, и сразу насмерть. Причиной заболевания является токсическое воздействие алкоголя.

Поджелудочная железа. Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть диабетом, чем непьющие: алкоголь разрушает поджелудочную железу – орган, продуцирующий инсулин, и глубоко извращает обмен веществ.

Кожа. Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

Наркотики

Наркомания--хронические заболевания, вызываемые злоупотреблением лекарственными или нелекарственными наркотическими средствами.

Это зависимость от одурманивающих веществ, состояние психической и физической зависимости от одурманивающего вещества, действующего на центральную нервную систему, изменяющего толерантности к наркотическому средству с тенденцией к увеличению доз и развитием физической зависимости.

В настоящее время в стране сложилась новая ситуация связанная с наркоманией - идёт рост потребления наркотиков. Если раньше наркоманы отдавали предпочтение одному наркотику, то сейчас полинаркомания – употребление различных наркотиков с переходом от слабых к сильным препаратам. Растёт приобщение девушек к наркотикам.

Существенно затрудняет лечение крайне болезненный выход из наркотической зависимости - «ломка», вегетативные реакции и страх пациента перед очень болезненным выходом из физической зависимости от наркотика, дают низкий процент излечившихся. Некоторые наркологи считают, что наркомания неизлечима.

Наркомания является самой серьёзной угрозой существованию общества.

Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Даже при сужении, с точки зрения наркологов, границ наркомании до юридически приемлемых во многих странах наркомания признана социальным бедствием.

Табакотурение

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз - Инфарктом миокарда, в 10 раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - импотенции.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжелыми последствиями - пневмосклерозом, ведущим к недостаточности кровообращения. Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организм некурящих людей табак попадает в виде дыма, который выдыхают курильщики.

Регионы с наиболее высокой долей людей, ведущих здоровый образ жизни

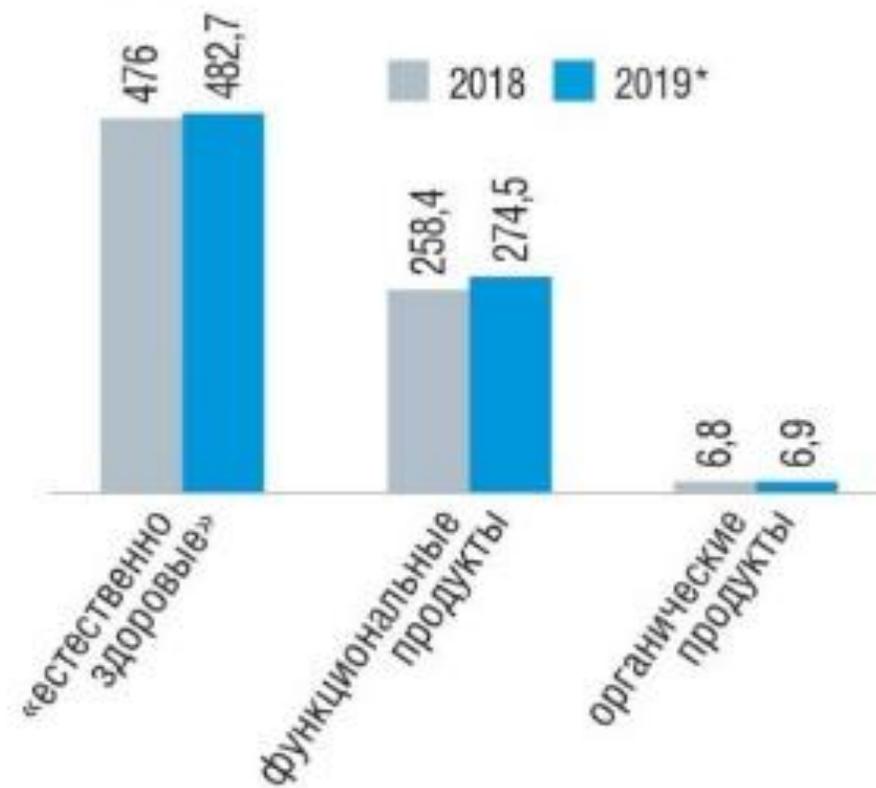


Источник: ЕМИСС

© РБК, 2019

ТРЕНД НА 30Ж

Продажи «здоровых продуктов» в России



Млрд руб. *прогноз

ИСТОЧНИК: EUROMONITOR INTERNATIONAL

Индивидуальное здоровье

Индивидуальное здоровье – это здоровье каждого человека. В понятие «здоровье» входят и формы поведения человека, которые позволяют улучшить жизнь, сделать ее благополучной, достичь высокой степени самореализации. Благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы. Душевное благополучие относится к разуму, интеллекту, эмоциям. Поэтому одной из основ человеческого здоровья выступает духовная его составляющая. Следовательно, духовное и физическое здоровье является единым целым человеческого здоровья. Оно должно находиться постоянно в гармоническом единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья.

Это очень важно понимать для того, чтобы улучшить своё состояние!!!

Какие выводы можно сделать?

Также я могу сказать, что здоровый образ жизни – это цельная, логически связанная, обдуманная система поведения человека, которая соблюдается не по принуждению, а с наслаждением и полной уверенностью, что она даст положительные результаты для здоровья в будущем.

Выбор пути сотворения этой системы должен сделать сам человек. Для этого существует множество способов и ориентиров, которые помогут её формированию. Одни из них это, конечно же, **СТРЕМЛЕНИЕ, САМОУВАЖЕНИЕ** и **ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ**.

Человек, у которого правильный стиль жизни, всегда полон энергии и сил, позитивное отношение ко всему, и конечно же, желание идти вперёд и делать всё ради достижения поставленных целей .

Его выделяет бодрость и хорошее самочувствие. Такой человек, как батарейка, заряжает всех всей улыбкой. Он легче остальных переносит проблемы и



Спасибо за внимание!!!