

# Оглавление

1. Введение
2. ЗОЖ и его составляющие
3. Физические составляющие здорового образа жизни
  - 3.1. Рациональное питание
  - 3.2. Организация двигательной активности
  - 3.3. Личная гигиена и закаливание
  - 3.4. Организация сна
  - 3.5. Активный образ жизни
  - 3.6. Отказ от вредных привычек.
4. Духовные составляющие здорового образа жизни
5. Социальные составляющие здорового образа жизни
6. Актуальность ЗОЖ
7. Заключение
8. Список литературы
9. Интернет ресурсы

# Введение

«Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы».  
Томас Карлейль

Преамбула Устава Всемирной организации здравоохранения гласит: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов».

В книге Н. М. Амосова «Раздумья о здоровье» говорится: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой форме жизнедеятельности.



# ЗОЖ и его составляющие



Думаю, что студенты могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного человека, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это популяризируемый образ жизни человека, его основными направлениями являются: сохранение здоровья, профилактика болезней и укрепление человеческого организма в целом.



# Физические составляющие здорового образа жизни

## Рациональное питание



Крайне важно соблюдение культуры питания — оно должно быть сбалансированным и соответствующим физиологически потребностям конкретного человека. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.



# Организация двигательной активности



Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных терминалом «двигательная активность». Занятия физической культурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни.



# Личная гигиена и закаливание

Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др.

- ✓ Уход за телом (регулярное принятие душа, ванны).
- ✓ Уход за волосами и кожей головы.
- ✓ Уход за полостью рта (регулярная чистка зубов и профилактические меры по предупреждению кариеса, парадонтоза и прочих заболеваний ротовой полости).
- ✓ Гигиена обуви и одежды (поддержание в чистоте и выбор безвредных материалов).

Закаливание – не обязательно купание в проруби и обливание холодной водой. Для начала подойдет обычный контрастный душ: при этом перепад температур на начальном этапе может быть минимальным. Закаливание тела повышает иммунный статус, укрепляет сосудистую систему, стимулирует вегетативную нервную систему и поднимает общий тонус организма

# Организация сна



Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента можно считать нормой ночного сна - 8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.



# Активный образ жизни



Для поддержания и укрепления здоровья важен подвижный образ жизни: будь то ходьба, бег, плавание, фитнес, тренажерный зал, велопогулки, йога и просто зарядка – не важно. Главное регулярные умеренные нагрузки, которые направлены не на кардинальное изменение формы тела, а укрепление мышц, костей, сердца. Пассивный образ жизни, работа за компьютером приводят не только к атонии мышц, но и застоям и ухудшению кровообращения во внутренних органах, изменению состояния опорно-двигательного аппарата и даже к перенапряжению нервной системы.



# Отказ от вредных привычек



Что такое вредная привычка? Вредная привычка — это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.



# Духовные составляющие здорового образа жизни

1. Развитие способности совершать добрые дела (участие в акциях милосердия, оказание помощи престарелым, ветеранам, уход за больными).
2. Развитие способности совершать самоотверженные поступки (соревнования и конкурсы в составе команды, дружба, товарищество).
3. Развитие способности анализировать и планировать свою деятельность за день, неделю, месяц, год.
4. Развитие способности признавать свои ошибки и недостатки и изменяться в лучшую сторону.
5. Наличие твердого жизненного идеала, ведущей стержневой идеи, веры и следование этой идее (посещение храма, монастыря).
6. Общение с уважаемыми людьми, ветеранами войны и труда.
7. Изобразительное искусство, литература, музыка, театр.
8. Периодические самоограничения, развитие силы воли.



# Социальные составляющие здорового образа жизни



1. Развитие навыков коммуникативного общения (участие в общественной жизни техникума)
2. Развитие навыков владения современными средствами коммуникаций
3. Развитие способностей ориентации в средствах массовой информации
4. Наличие цели в жизни и развитие способностей для ее достижения



# Актуальность ЗОЖ



Здоровый образ жизни предстаёт как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



# Заключение

Без сомнения, можно сказать о том, что при систематическом соблюдении правила ЗОЖ просты и хорошо работают, но занятиями от случая к случаю, положительных результатов не добиться. Физические, социальные и духовные составляющие здорового образа жизни – это эффективные средства укрепления здоровья и мощные факторы долголетия.

Термин «здоровый образ жизни» используют очень часто. Люди вносят каждый свое значение: для одних людей такой образ жизни означает отказ от фаст-фуда, для других — от курения и выпивки, для третьих — он связан с прогулкой после ужина или катанием на роликах по воскресным дням. Конечно же, все эти шаги очень правильные, но в тоже время — это лишь маленькая часть мероприятий ЗОЖ. Если же быть более критичными в этом вопросе, то мы должны будем признаться себе, что часто мы слишком заняты, чтобы качественно заботиться о своем здоровье, а для многих из нас оно даже не входит в список №1 жизненных приоритетов. Мы спохватываемся лишь тогда, когда с организмом происходит что-то не то.

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.