

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

А. А. АНДРЕЕВ

A. A. ANDREYEV

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus

e-mail: andrejev72@mail.ru

Рассмотрены основные элементы структуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, вредные привычки, профилактика.

The main elements of the structure of a healthy lifestyle are considered.

Keywords: healthy lifestyle, bad habits, prevention.

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

- режим работы и отдыха;
- организация сна;
- рацион питания;
- организация физических нагрузок;
- соблюдение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактика вредных привычек;
- культура межличностного общения;
- психофизическая регуляция тела;
- культура сексуального поведения.

Режим работы и отдыха. Понимание важности организованного режима труда и отдыха основано на законах протекания биологических процессов в организме.

Человек, соблюдая установленный и наиболее целесообразный образ жизни, лучше приспосабливается к протеканию важнейших физиологических процессов. В случае если резервы нашей адаптации исчерпаны, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость и даже болеть. Поэтому необходимо вести организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в воспитательной работе, отдыхе, питании, сне и физических упражнениях. При ежедневном повторении привычного образа

жизни довольно быстро устанавливается связь между этими процессами, фиксируемая цепочкой условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком для последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает его лучшую работоспособность.

Организация сна. Сон – обязательная и наиболее полная форма ежедневного отдыха. Обычной нормой монофазного сна в ночное время для школьника следует считать 7,5–8 часов. В часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который может быть использован часто и безнаказанно для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Нарушение сна может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам.

Организация диеты. Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый школьник должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальный вес своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценное потребление пищи людьми с учетом пола, возраста, характера работы и других факторов. Питание основано на следующих принципах: достижение энергетического баланса; установление правильного соотношения между основными питательными веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; баланс минералов и витаминов; ритм приема пищи.

Организация двигательной активности. Одним из обязательных факторов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья. Они представляют собой сочетание различных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных физических упражнениях и занятиях спортом, объединенных термином двигательная активность.

Важным фактором оптимизации физической активности являются самостоятельные физические упражнения студентов (утренняя зарядка, микропаузы в воспитательной работе с использованием специальных упражнений, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. д.). Необходимые условия для самостоятельной работы – свободный выбор средств и способов их использования, высокая мотивация и положительный эмоционально-функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Личная гигиена и закаливание. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожи, которая выполняет следующие функции: защита внутренней среды организма, выведение продуктов обмена из организма, терморегуляция и т. д. В полном объеме они выполняются только при здоровом и здоровом состоянии. Чистая кожа. Кожа способна к самоочищению. Различные вредные вещества выводятся вместе с чешуей, секретами сальных и потовых желез. Мыть тело под душем, ванной или ванной рекомендуется не реже одного раза в 4–5 дней. После тренировки примите теплый

Закаливание – важное средство предотвращения негативных последствий охлаждения тела или воздействия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает количество простудных заболеваний в 2–5 раз, а в некоторых случаях практически полностью избавляет от них. Закаливание может быть специфическим (повышенная устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышенная общая устойчивость к ряду факторов).

Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотиков, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, отрицательно влияющих на здоровье учащихся.

Алкоголь – наркотическое вещество; он обладает всеми свойствами, присущими этой группе веществ.

Курение – одна из самых вредных привычек. Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождающиеся кашлем, особенно по утрам, охриплостью голоса и выделением грязно-серой мокроты. Впоследствии эластичность легочной ткани нарушается и развивается эмфизема легких. Вот почему курильщики в 10 раз чаще болевают раком легких.

Употребление наркотиков – одна из вредных привычек. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, возникновению стойких бредовых идей, к таким проявлениям, как шизофрения, деградация личности и бесплодие. Общая деградация личности происходит в 15–20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить наркоманию очень сложно, лучший вариант – даже не пробовать наркотики.

Коммуникация, эффективность которой определяется развитием коммуникативной культуры ее участников, является ведущим типом взаимо-

действия между людьми и одной из составляющих здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает в себя систему знаний, норм, ценностей и моделей поведения, принятых в обществе, в котором живет индивид, которые органично и естественно реализуются им в деловом и эмоциональном общении.

Психософическая регуляция тела. Все субъективные представления о различных жизненных ситуациях, явлениях, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы тела для срочного преодоления любых трудностей. Под воздействием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения).

Предотвращение срывов во время стресса обеспечивается регулярными, но не чрезмерными физическими нагрузками, которые обладают антистрессовым действием, уменьшая тревожность и депрессию. Важно только, чтобы упражнения приносили удовольствие, а не горькое лекарство.

Сексуальное поведение – один из аспектов социального поведения человека. Культура формирует эротический ритуал ухаживания и сексуальную технику. Регулируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может значительно варьироваться.

Физическая привлекательность – основа сексуального внимания (красивая фигура, осанка, стройные ноги, легкость походки и т. д.), А потому необходимо, особенно в молодые годы, уделять внимание физической культуре и ее составной части – телесной, чтобы сформировать и улучшить свое телосложение в нужном направлении. Между соответствием соматической внешности и здоровья существует прямая связь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение: учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 544 с.
2. Веремеева, Н. П. Формирование установок молодежи современной Беларуси на здоровый образ жизни / Н.П. Веремеева // Социология. – 2005. – № 4. – С. 22–67.
3. Белова, Н. И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи / Н. И. Белова // Социологические исследования. – 2008 – №4. – С. 84–86.
4. Быков, В. С. Формирование здорового стиля жизни учащейся молодежи / В. С. Быков, С. А. Никифорова, С. В. Фау // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010 – №2. – С. 63–67.
5. Габриелян, К. Г. Категория "индивидуальное здоровье" в студенческих представлениях: гендерная дифференциация / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010 – №3. – С. 30–32, 49.