*Стрельников А. М., старший преподаватель по элективной дисциплине физической культуре и спорту*

*Астраханский государственный архитектурно-строительный университет*

*Россия, г. Астрахань*

*Болдырев Н.В., Студент ОЗПГС-11-24*

*Астраханский государственный архитектурно-строительный университет*

*Россия, г. Астрахань*

**Принципы здорового образа жизни**

**Аннотация:** Здоровый образ жизни – это комплексный подход, включающий в себя сбалансированное питание, физическую активность, достаточный сон, управление стрессом и отказ от вредных привычек. В данной статье рассматриваются основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на продолжительность и качество жизни человека.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, долголетие, качество жизни, питание, физическая активность, сон, стресс, вредные привычки, профилактика заболеваний.

Современный мир предъявляет высокие требования к человеку, часто приводя к стрессу, недостатку сна и неправильному питанию. Эти факторы негативно влияют на здоровье и снижают качество жизни. Продолжительность жизни увеличивается, но важно обратить внимание не только на количество лет, но и на их качество. Здоровый образ жизни является основой для профилактики многих заболеваний и достижения активного долголетия. В данной статье рассматриваются ключевые компоненты здорового образа жизни и их взаимосвязь.

Одной из важных составляющих здорового образа жизни является сбалансированное питание. Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое. Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится лучше самочувствие, появляется лёгкость. Вот основные рекомендации по здоровому жизни и питанию, которые дают специалисты:

1 Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.

2 Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое. Важно отказаться от вредных напитков: растворимого кофе, чая с ненатуральными добавками и ароматизаторами, сладкой газировки, алкоголя, коктейлей с красителями и улучшителями вкуса. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же

3. Каллорийность суточного рациона не должна превышать норм. Для похудения рекомендуется сократить этот показатель на 500-600 ккал в день. Суточная калорийность рациона у каждого своя и должна рассчитываться индивидуально. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200- 2600 ккал.

4. Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объеданиях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причём наиболее калорийную пищу потребляйте на завтрак и обед.

5. Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте. Так вы быстрее насытитесь, получите от еды удовольствие, а все полезные вещества лучше усвоятся организмом. НЕ ешьте на бегу. Во время еды выключите телевизор, оторвитесь от компьютера, отложите в сторону телефон.

6. Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты. Лучше несколько раз сходить в магазин или на рынок, чем стараться больше наготовить, а значит, и съесть, чтобы купленные овощи и фрукты не пропали.

7. Ищите что-то новое, вносите изюминку в привычный рацион. Красиво сервируйте стол, украшайте даже самые простые блюда, делайте так, чтобы еду хотелось съесть, она выглядела аппетитна и аккуратно. Особенно эти правила здорового образа жизни хорошо работают в детском возрасте. Аппетитный омлет в виде смешной рожицы или порция каши, украшенные кусочками мяса с зеленью, съедается детьми разного возраста гораздо охотнее, даже если в привычно виде малыш на отрез отказывался есть это блюдо.

8. Необходимо также следить за сочетаемостью продуктов. Например, два белковых блюда в один приём нельзя есть, так как это ухудшит усваиваемость полезных веществ.Важно! Помните, смена стиля жизни – всегда большой стресс для организма. Для избегания негативных последствий для здоровья и эмоционального состояния вводите правила здорового образа жизни в свою семью постепенно. Например, сначала сократите порции вредных продуктов и придумайте им полезную и вкусную альтернативу. Затем постепенно откажитесь от всего вредного в рационе и больше никогда к такой еде не возвращайтесь. Вы увидите, что уже спустя месяц, что ваша семья и здоровый образ жизни подружатся, а не так давно казавшийся аппетитным кремовый торт в кондитерской уже не вызывает интереса. А привычный кофе в пакетиках не сравнится по вкусу и аромату со свежеприготовленным напитком из турки или кофе-машины.

Занятия спортом – вторая важная составляющая здорового образа жизни. Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, играя ключевую роль в профилактике заболеваний и поддержании оптимального физического и психического благополучия. Ее значимость выходит за рамки простого поддержания веса, затрагивая практически все системы организма. Этот текст подробно рассмотрит различные аспекты физической активности, её влияние на здоровье и рекомендации по её внедрению в повседневную жизнь.

1. Физиологическое воздействие:

Регулярные физические нагрузки оказывают многогранное влияние на организм:

• Сердечно-сосудистая система: укрепляет сердце, улучшает кровообращение, снижает артериальное давление и риск развития атеросклероза, инфаркта миокарда и инсульта. Повышается эластичность сосудов, улучшается доставка кислорода к тканям

• Дыхательная система: увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается газообмен, повышается устойчивость к респираторным заболеваниям.

• Мышечно-скелетная система: укрепляет кости, увеличивает мышечную массу и силу, улучшает координацию движений, гибкость и баланс, снижает риск остеопороза и переломов.

• Обмен веществ: ускоряет метаболизм, способствует снижению веса и поддержанию здорового состава тела, улучшает чувствительность к инсулину, снижает риск развития сахарного диабета 2 типа.

• Иммунная система: укрепляет иммунную систему, повышая сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

• Нервная система: улучшает сон, снижает уровень стресса и тревожности, повышает настроение и когнитивные функции (память, внимание, концентрация).

2. Типы физической активности:

Существует множество видов физической активности, которые можно разделить на несколько категорий:

• Аэробные упражнения: Упражнения, при которых используется кислород для образования энергии. Примеры: ходьба, бег, плавание, велоспорт, танцы. Рекомендуется не менее 150 минут умеренных или 75 минут интенсивных аэробных нагрузок в неделю.

• Силовые тренировки: Упражнения, направленные на укрепление мышц. Примеры: подъём весов, работа с эластичными лентами, калланетика. Рекомендуется не менее 2 раз в неделю.

• Растяжка: Упражнения на гибкость и растяжку мышц. Примеры: йога, пилатес, стретчинг. Помогает предотвратить травмы и улучшить подвижность суставов.

3. Разработка индивидуального плана:

Важно разработать индивидуальный план физической активности, учитывающий возраст, уровень физической подготовки, состояние здоровья и личные предпочтения. Начинать следует постепенно, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность тренировок. Важно слушать свое тело и не перегружать себя. Консультация с врачом или тренером может быть полезной для разработки безопасного и эффективного плана.

4. Преимущества регулярной физической активности:

Регулярная физическая активность снижает риск развития многих хронических заболеваний, таких как:

• Сердечно-сосудистые заболевания

• Сахарный диабет 2 типа

• Некоторые виды рака

• Остеопороз

• Депрессия

• Тревожные расстройства

• Деменция

5. Включение физической активности в повседневную жизнь:

Физическую активность не обязательно выполнять только в спортзале. Её можно включить в повседневную жизнь разными способами:

• Ходьба пешком вместо использования транспорта

• Подъём по лестнице вместо лифта

• Активные игры с детьми

• Занятия спортом или фитнесом

• Ежедневные прогулки

Третий, не менее важный принцип здорового образа жизни – укрепление иммунитета. Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов. Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как:

1. Воздушные ванны. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе, перед сном и работой в помещении проветривайте его в любое время года. Этот способ закаливания великолепно подойдёт для дошкольников и подростков.

2. Солнечные ванны. Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе. Но здесь важно знать меру. В противном случае возможны перегрев и солнечные ожоги.

3. Обтирания. Это деликатный способ укрепления иммунитета. Проводить такие процедуры лучше начинать в летнее время года при помощи массажной рукавицы или же полотенца.

4. Прогулки босиком. На ногах существуют активные точки, нажатие на которые положительно влияет на работу всех органов и систем в организме. Хождение босиком – помощь в реализации своеобразного мягкого массажа таких точек, который значительно улучшит состояние здоровья.

5. Контрастный душ. Это чередование холодной и горячей воды. На первых порах лучше начинать с маленькой разницы температур. Процедура полезна в любом возрасте, улучшает состояние сосудов, способствует укреплению иммунитета.

6. Обливание холодной водой. Этот способ требует подготовки. После процедуры важно обтереться насухо полотенцем.

7. Моржевание. Этот вид закаливания полезен только при правильно применении. А перед проведением таких процедур необходимо проконсультироваться со специалистом. Такие способы реализации ЗОЖ, кроме моржевания, подходят для всей семьи, в том числе для подростков и детей. Это лучшая профилактика различных простудных и вирусных заболеваний, которые так часто возникают в холодное время года.

Четвертый принцип здорового образа жизни – эмоционально-психическое состояние. Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо плохого самочувствия и нежелания что-либо делать появляется упадок сил, грусть, раздражительность и агрессивность. Многозадачность на работе, отсутствие времени «на себя», необходимость выполнения кучи рутинных дел, которые не приносят удовольствия, также не помогают улучшению здоровья и здоровому образу жизни. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.

При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Важно навести порядок и позаботиться о том, чтобы каждый человек в семье чувствовал комфорт, не страдал от ущемлений и переутомлений. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих принципов:

1. Позитивное мышление. Если в вашем доме нытьё и жалобы на жизнь – это норма, то время всё изменить. Постарайтесь даже в трудностях и сложностях видеть позитив, поддерживать друг друга и стараться помогать найти что-то хорошее.

2. Здоровая общительность. Не надо стараться разговорить незнакомого человека на остановке или где бы то ещё, но если к вам обратились за советом или с просьбой, то стоит продолжить диалог. Также важно общение внутри семьи. Желательно после работы не расходиться по своим комнатам и отвлекаться на гаджеты и компьютеры, а посидеть вместе поговорить у кого что произошло интересного за день, какие факторы волнуют или интересуют. Активное времяпрепровождение, например, пешие прогулки, также помогают быть более коммуникабельным.

3. Контроль над эмоциями и выражение их в нетоксичной форме. Так, если вы чувствуете дискомфорт, боль, гнев, недовольство, причиной которого стал один из членов вашей семьи, то не надо замалчивать проблему, но агрессивно себя вести тоже нельзя. Информация о здоровом образе жизни рекомендует в спокойной форме высказать родному свои переживания и мысли, причём желательно без нравоучений и в виде «Я-сообщений». Тогда, скорее всего, удастся избежать конфликта и убрать раздражающий фактор.

4. Психическое здоровье. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к специалисту.

Важно! В чем заключается здоровый образ жизни и как его реализовать – сложные вопросы. И пройдёт не один месяц, пока вы сможете удерживать баланс всех составляющих ЗОЖ. Поэтому не переживайте, если съели что-то вредное или же поступили неправильно. Главное, вы это увидели и осознали, а значит, всё можно исправить.

Пятый принцип здорового образа жизни – это личная гигиена. Личная гигиена – это совокупность мер, направленных на поддержание чистоты тела и предотвращение распространения инфекционных заболеваний. Она является фундаментальным принципом здорового образа жизни, неразрывно связанным с физическим и психическим благополучием. Пренебрежение личной гигиеной может привести к серьезным последствиям для здоровья, поэтому её соблюдение является необходимостью.

1. Гигиена кожи:

Кожа – это самый большой орган человеческого тела, выполняющий защитную функцию. Её чистота необходима для предотвращения размножения бактерий и грибков, которые могут вызывать различные кожные заболевания. Основные правила гигиены кожи:

• Ежедневное мытье: Принятие душа или ванны с использованием мыла или геля для душа помогает удалить грязь, пот и отмершие клетки кожи. Важно выбирать мягкие средства для умывания, чтобы не пересушивать кожу.

• Уход за лицом: Умывание лица дважды в день – утром и вечером – необходимо для удаления избытков кожного жира и грязи. Важно выбирать средства для умывания, соответствующие типу кожи.

• Уход за руками: Частое мытье рук с мылом – один из самых эффективных способов предотвращения распространения инфекционных заболеваний. Руки следует мыть после посещения туалета, перед приемом пищи и после контакта с животными.

• Защита от солнца: Использование солнцезащитных кремов помогает предотвратить солнечные ожоги и снизить риск развития рака кожи.

2. Гигиена полости рта:

Здоровье полости рта не только влияет на эстетику, но и на общее состояние организма. Бактерии, размножающиеся в полости рта, могут вызывать кариес, гингивит и другие заболевания. Основные правила гигиены полости рта:

• Чистка зубов: Чистка зубов дважды в день – утром и вечером – с использованием зубной пасты с фтором. Важно использовать правильную технику чистки зубов.

• Использование зубной нити: Зубная нить помогает удалить пищевые остатки из межзубных пространств.

• Посещение стоматолога: Регулярные посещения стоматолога помогают предотвратить развитие стоматологических заболеваний.

3. Гигиена волос:

Волосы также нуждаются в регулярном уходе. Грязные волосы могут стать средой для размножения бактерий и грибков. Основные правила гигиены волос:

• Регулярное мытье: Частота мытья волос зависит от типа волос и индивидуальных особенностей. Важно использовать шампунь, соответствующий типу волос.

• Уход за кожей головы: Важно следить за состоянием кожи головы, чтобы предотвратить перхоть и другие проблемы.

4. Гигиена ногтей:

Ногти также являются средой для размножения бактерий. Основные правила гигиены ногтей:

• Регулярное подстригание: Ногти следует регулярно подстригать, чтобы предотвратить их загрязнение.

• Чистка под ногтями: Важно регулярно чистить под ногтями, чтобы удалить грязь и пищевые остатки.

5. Гигиена интимных мест:

Особое внимание необходимо уделять гигиене интимных мест. Неправильная гигиена может привести к развитию инфекционных заболеваний.

• Ежедневное подмывание: Интимные места следует подмывать дважды в день с использованием мягкого мыла или специальных средств для интимной гигиены.

• Выбор белья: Важно носить белье из натуральных тканей.

В заключение, можно утверждать, что здоровый образ жизни – это не просто набор отдельных правил, а целостная философия, основанная на гармоничном сочетании физического и психического благополучия. Он включает в себя сбалансированное питание, регулярную физическую активность, достаточный и качественный сон, эффективное управление стрессом, отказ от вредных привычек и поддержание позитивного психоэмоционального состояния. Каждый из этих компонентов взаимосвязан и влияет на другие, поэтому только комплексный подход гарантирует достижение оптимальных результатов. Важно помнить, что здоровый образ жизни – это постоянная работа над собой, требующая самодисциплины и мотивации, но затраченные усилия окупятся с лихвой долголетием, высоким качеством жизни и способностью радоваться каждому дню. Индивидуальный подход с учетом особенностей организма и образа жизни является ключом к успеху.