

Л. М. Кашанова, Л. М. Шакурова

L. M. Kasharova, L. M. Shakurova

ФГБОУ ВПО «Казанский Государственный Энергетический
Университет», Казань

Kazan State Power Engineering University, Kazan

Leniza_92@mail.ru, Lilyashka_nk@mail.ru

Аспекты здорового образа жизни

Aspects of a healthy lifestyle

***Аннотация.** Здоровый образ жизни предполагает не только занятие спортом и ограничение себя от вредных привычек, но еще множество аспектов. В данной работе мы рассмотрим самые важные критерии ведения здорового образа жизни, такие как выработанный режим дня, здоровый сон, правильное питание, личная гигиена и подвижный образ жизни. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты.*

***Abstract.** A healthy lifestyle includes not only sports and limit yourself from bad habits, but many another aspects. We consider the most important criteria of the leading of a healthy lifestyle, such as elaborated regime of the day, healthy sleep, proper nutrition, personal hygiene and active life in this project. The main thing in a healthy way of life is an active creation of health, including all of its components.*

***Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, личная гигиена, выработанный режим дня, эффективные средства укрепления здоровья, активное творение здоровья.*

***Keywords.** Healthy lifestyle, personal hygiene, elaborated regime of the day, effective means of improving of health, active creation of health.*

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала как часы,

её надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост. Вести здоровый образ жизни. Мы сами являемся студентами, и, конечно же, для нас немаловажным фактором является наше общее состояние во время учебы в университете. Домашние задания, курсовые работы, сессия, «хвосты» - все это не прошло мимо ни одного студента. И, как известно, это забирает немало сил. Ох, уж эти бессонные ночи! И что же мы делаем, чтобы не дать организму ослабнуть? Мы с удовольствием посещаем занятия физкультуры, стараемся не пропускать спортивные мероприятия и вести активный здоровый образ жизни. Кстати, сказать, наш университет КГЭУ, активно участвует в городских, республиканских и межрегиональных спортивных состязаниях, а также в рамках самого университета проводятся различные массовые мероприятия, посвященные поддерживать здоровье студентов. К ним можно отнести лыжные гонки за Кубок ректора, которая прошла 28 февраля на озере "Харовое", Лыжня России-2015, где студенты и преподаватели приняли активное участие. Ну и нельзя оставить без внимания событие двухлетней давности – «XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 в Казани». Организации столь всемирномасштабного мероприятия в качестве волонтеров приняло участие наибольшее количество студентов и преподавателей из КГЭУ. Но это лишь малая составляющая того, что должен соблюдать каждый человек, стремясь поддержать свое здоровье. По-нашему мнению, самыми важными критериями введения здорового образа жизни являются: выработанный режим дня, правильное питание, личная гигиена и подвижный образ жизни. Почему мы не говорим занятия спортом? Потому что не всегда удается в нашей повседневной рутинной жизни уделять достаточное количество времени для занятий спорта. А различные вечерние прогулки, хождение на плавание, катание на велосипедах, роликах, на лыжах, коньках – все это является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в

определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгой закономерности. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного нормального сна немыслимо здоровье человека. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он не компенсируем. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни.

Что касается питания – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, жиры, углеводы, вода, минеральные вещества и витамины.

Человеческий организм – сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует. Как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста. Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты. Так дефицит витаминов влияет на

здоровье, ум и молодость. Неудовлетворительное количество минеральных веществ представляет собой основной механизм старения организма, так же, как и процесс обезвоживания. Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотиками.

Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья. Следует особо подчеркнуть значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни. В этом плане важное значение имеют основные требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

Кожа – внешний покров тела человека. Важной защитной функцией кожи является ее участие в терморегуляции (поддержания нормальной температуры тела). В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Это важно для нормального процесса питания, для профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Уход за полостью рта – это, прежде всего сохранение в здоровом состоянии зубов.

Личная гигиена включает в себя и уход за волосами. Волосы – роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров – защищают тело (голову) от механических повреждений и потери тепла.

К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания.

Ну и в заключении хочется отметить, главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и

развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности.

Список литературы

1. Васильков А. Теория и методика физического воспитания [Текст]/ А. Васильков. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 384 с.
2. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни [Текст] / В.Р. Шуханович. Энциклопедия социологии. Мн.: Книжный Дом, 2003. 435 с.
3. Дубровский В. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]/ В. Дубровский. М.: Владос, 2003. 512 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого[Текст] / В.К. Бальсевич. М.: Физкультура и спорт, 2007
5. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность [Текст]/ Ф.П. Космолинский. М.: Физкультура и спорт, 1983.