**Здоровый образ жизни как необходимое условие жизнедеятельности современного человека**

***Бажанова Людмила Евгеньевна***

*Челябинская обл., г. Миасс, ГБПОУ*

*«Миасский медицинский колледж»,*

*преподаватель,* [*m124la4@yandex.ru*](mailto:m124la4@yandex.ru)

В настоящее время на человеческий организм постоянно и одновременно воздействуют различные факторы, которые могут ослаблять его, а, следовательно, и являться причинами нездоровья (третьего состояния), и болезней. Всемирная организация здравоохранения определяет более 200 факторов, которые оказывают значительное влияние на здоровье современного человека. Эти факторы могут быть физические, химические, биологические, социальные, психологические, генетические.

Объем двигательной активности современного человека снизился с 80-90% до 10% от уровня 70-80-х гг. прошлого века. На органы чувств постоянно воздействуют шумы, вибрации и разнообразные виды излучений на производстве, в домашних условиях, в местах отдыха. Загрязнение воздуха различными токсинами и аллергенами, почвы, воды ведет к патологическим изменениям в организме.

Особенно следует обратить внимание на питание современного человека. Негативное влияние питания отражается не только в большом количестве вредных продуктов, но и в лишении организма необходимыми полезными веществами. Экологически чистые продукты делаются не доступны основной массе населения, их заменяют генетически модифицированной пищей. Необходимо отметить и нарушение питьевого режима. Здоровый человек должен употреблять 30 мл воды на 1 кг своего веса. Современные люди недостаточно употребляют воду, всё чаще заменяя ее другими напитками, ссылаясь при этом на загрязненность питьевой воды.

Все вышеперечисленные факторы, а именно: гиподинамия, переедание, недостаточное потребление нутриентов и неправильный их баланс, вредные привычки (алкоголизм, курение, наркомания), негативные изменения окружающей среды, повышенные психоэмоциональные нагрузки вызывают хронический стресс, снижение устойчивости организма к воздействию факторов внешней среды и, как следствие, происходит развитие третьего состояния.

Заболевания, возникающие в результате воздействия факторов внешней и внутренней среды, превышают приспособительно-компенсаторные возможности организма, усугубляя тяжесть болезни, порождая новые мутации микроорганизмов, которые передаются от больного человека или животного здоровому человеку. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни – одна из важнейших социально-экономических и культурно-нравственных задач современного общества и государства.

Здоровый образ жизни необходим

* для укрепления здоровья и повышения иммунитета;
* для реализации физиологических, социальных и психологических возможностей;
* для нормального функционирования репродуктивной системы;
* для выполнения общественных и бытовых задач в оптимальном режиме;
* для обеспечения эффективного развития производства, решения задач, вдвигаемых информационно-технологической эпохой.

Здоровье в любом возрасте должно быть одной из самых важных личностных целей человека, так как оно необходимо ему для успешной адаптации в обществе, раскрытия потенциала своих возможностей и способностей, нормальной жизнедеятельности.

Для поддержания здоровья человеку необходимо прилагать усилия и иметь положительную мотивацию, которой бывает недостаточно.

Выделяют две основных причины недостатка мотивации: люди не осознают резервы своего здоровья и откладывают заботу о своем организме на потом. Лишь в более зрелом возрасте, когда все острее ощущается «букет» болезней люди начинают осознавать необходимость в сохранении здоровья. Зачастую, в период юности и ранней зрелости под влиянием внешних факторов и вредных привычек состояние здоровья начинает ухудшаться. У детей, к сожалению, не сформированы, как родителями, так и социумом навыки сохранения и укрепления здоровья. У 67% тинэйджеров отсутствует четкое понимание, что включает в себя здоровый образ жизни, чаще всего они понимают под ним отсутствие вредных привычек и диету. Настоящим открытием для них становится знакомство с основными компонентами здорового образа жизни:

* адекватный режим труда и отдыха,
* оптимальный двигательный режим,
* рациональное питание,
* психологический комфорт,
* контроль за своим здоровьем.

Здоровый образ жизни включает в себя определенные привычки и принципы поведения, которые направлены на укрепление всех систем организма и необходим для обеспечения благоприятных условий для жизнедеятельности организма и защиты его от негативного воздействия условий внешней среды, а так же увеличить продолжительность и качество жизни, особенно в пожилом возрасте.

Здоровый образ жизни как системное образование включает в себя ряд элементов:

1. Правильное питание, т.е. такое питание, которое обеспечивает оптимальное развитие, способствует укреплению здоровья и полноценную жизнедеятельность. Состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей организма, таких как возраст, образ жизни, возраст, уровень физической активности. Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Выделяют основные компоненты, которые должны всегда присутствовать в рационе человека: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Здоровое питание строится на соблюдении следующих принципов:

* количество потребляемой энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом;
* соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно быть не менее 25% белка, 20% жира и 55% углеводов;
* необходимо отдавать предпочтение сложным углеводам;
* снизить употребление простых сахаров;
* стараться употреблять ненасыщенные жиры;
* сократить употребление трансжиров;
* употреблять в пищу йодированную соль;
* соблюдать питьевой режим.

2. Физическая активность является одной из основных потребностей для человеческого организма и имеет следующее значение:

* определяет уровень основного метаболизма;
* улучшает психофизическое состояние;
* влияет на состояние костных и мышечных тканей.

Виды физической активности: ходьба, бег, танцы, велопрогулки, фитнес, плаванье и другие. Каждый человек может выбрать для себя тот или иной вид физической активности, который подходит именно ему с учетом возраста, состояния здоровья и своих интересов.

Регулярная физическая нагрузка способствует  не только сохранению и укреплению здоровья, но  и снижает риск развития социально – значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность в долгосрочной перспективе оказывает положительное влияние на здоровье, и улучшает качество  жизни.

3. Не менее важна профилактика заболеваний, под которой подразумевается:

* соблюдение гигиенических и санитарных правил. Содержание своего тела в чистоте – это важное гигиеническое требование. Рекомендуется ежедневно принимать душ, как можно чаще мыть руки, поддерживать чистоту в помещениях, проветривать, мыть овощи и фрукты, не контактировать с зараженными больными.
* закаливание. Закаленный организм легко переносит резкие скачки температуры, повышается иммунитет, а следовательно и усиливается устойчивость к инфекциям, увеличивается скорость метаболизма, нормализуется кровообращение и артериальное давление, нормализуется работа центральной и периферической нервной системы, увеличивается работоспособность.
* профилактика от инфекционных болезней. Существует ряд инфекционных болезней таких как корь, краснуха, дифтерия, столбняк, коклюш, тяжелые формы туберкулеза, гепатит «В», эпидемический паротит и другие, которые попадая в организм человека, вызывают заболевания, протекающие тяжело, с осложнениями, при этом нередко заканчиваются смертью. Благодаря искусственной вакцинации возможно создание искусственного иммунитета к вышеперечисленным болезням, она является надежным способом защиты населения.

4. Снятие психоэмоциональных нагрузок, столь часто встречающихся у современных людей.

Оптимальным эмоциональным состоянием считается состояние, при котором человек чувствует себя комфортно. Для достижения комфортного эмоционального состояния необходимо: отслеживание симптомов напряжения и устранение их, удовлетворение базовых потребностей, определение своей зоны ответственности. Если нет возможности справиться с негативными эмоциями самостоятельно, то необходимо обратиться к специалистам психолого-психиатрического профиля.

5. Отказ от вредных привычек. Вредными привычками считаются те привычки, которые мешают или не дают возможность человеку успешно реализовать себя как личность. Вредные привычки повышают риск развития различных заболеваний и не совместимы с здоровым образом жизни.

Итак, здоровье в основном зависит от образа жизни. Главное в здоровом образе жизни – это бережное отношение к здоровью и его компонентам. Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем контроль питания, закаливающие процедуры, физическая активность; в него так же входит отношение к себе и другим людям, к жизни, а так же жизненные цели и ценности. Следовательно, здоровый образ жизни должен формироваться в течение всей жизни человека и не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.

**Список литературы**

1. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 c.

2. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - М.: Флинта, 2012. - 310 c.

3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 1999. - 560 c.