Сидоров Максим Юрьевич, студент

Факультет автоматизации и информатики, кафедра автоматизированных систем управления, Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

Телегин Руслан Станиславович, научный руководитель

Преподаватель кафедры физвоспитания, Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

Sidorov Maxim Yurievich, student

Faculty of Automation and Computer Science, Department of Automated Control Systems, Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia

Ruslan Stanislavovich Telegin, Scientific supervisor

Lecturer of the Department of Physical Education, Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia

**Направления ведения здорового образа жизни в 21 веке**

**Directions of healthy lifestyle in the 21st century**

**Аннотация:** В обществе 21 века всемозможные пагубные привычки и деструктивные модели поведения достигли широкого распространения. Эмоциональное и физическое здоровье человека регулярно подвергается разрушительному воздействию из-за его же падкости к лёгкому способу получения удовлетворения. Из-за чего тема здорового образа жизни выходит на передний план. В статье рассматриваются тенденции ведения здорового образа жизни, раскрывается суть и содержание главных компонентов ЗОЖ: умеренного и сбалансированного питания, достаточной двигательной активности, закаливания организма, отказа от вредных привычек, режима труда и отдыха, личной гигиены, профилактики стресса и поддержания положительного эмоционального настроя, безопасного поведения в повседневности.Также даются рекомендации по их соблюдению для создания наилучших условий нормального протекания физиологических и психических процессов в организме.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, гигиена, правильное питание, закаливание, режим труда и отдыха, двигательная активность, профилактика стресса.

**Abstract:** In the society of the 21st century, all possible addictions and destructive behaviors have become widespread. The emotional and physical health of a person is regularly subjected to destructive effects due to his own greed for an easy way to obtain satisfaction. Because of this, the topic of a healthy lifestyle comes to the fore. The article examines the trends of healthy lifestyle, reveals the essence and content of the main components of healthy lifestyle: moderate and balanced nutrition, sufficient physical activity, hardening of the body, rejection of bad habits, work and rest, personal hygiene, stress prevention and maintaining a positive emotional mood, safe behavior in everyday life. Recommendations are also given on their observance in order to create the best conditions for the normal course of physiological and mental processes in the body.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, hygiene, proper nutrition, hardening, work and rest regime, motor activity, stress prevention.

В 21 веке – эпоху информационных технологий и вседоступности - распространение всевозможных вредных привычек и неправильных с точки зрения психологического, эмоционального и физического здоровья моделей поведения, достигнув своего пика, оказывает существенное негативное влияние на человека. Сильнодействующие наркотические вещества, алкоголь, никотин разрушают организм, пагубные пищевые привычки и малоподвижный образ жизни ослабляют тело, обилие жестокого, распущенного контента в информационном пространстве оказывает психологическое давление и вызывает тревожность. Однако многие люди, несмотря на тяготение к нежетальному, все же предпочитают беречь свои тело и душевное состояние для благополучной и счастливой жизни, вследствие чего тема здорового образа жизни остро стоит в современном обществе.

Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов*.* Результаты исследования, посвященного заботе россиян о своем здоровье и проведенного всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) специально для IV Международного конгресса «HEALTH AGE. АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» свидетельствуют, что:

* 41% опрошенных стараются поддерживать высокую ежедневную активность, умеренную - 45% (ежедневная активность низкая или скорее низкая — 13%.).
* 87% граждан стараются осознанно подходить к потреблению продуктов питания. При этом правильного питания придерживаются 40%, время от времени следят за своим рационом 28%, 19% - не следят, и 12% не стремятся обзаводиться полезными пищевыми привычками.
* Выспаться и восстановить силы старается каждый второй – 56%.  С переменным успехом это удается четверти опрошенных (25%), каждому пятому (19%) — скорее не удается.
* Большинство – 81%, с той или иной периодичностью обращаются к врачам. 32% обращаются в медицинские учреждения в случае острой необходимости, 35% когда не удается справиться с возникшими жалобами самостоятельно.

Социально-гигиенические, эпидемиологические, клинико-социальные и другие исследования убедительно доказали, что состояние человека, в первую очередь, зависит от его здорового образа жизни – системы поведения, максимально обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья. Если характеризовать здоровый образ жизни, то сегодня в нём выделяется восемь основных позиций:

* правильное питание;
* достаточная двигательная активность;
* закаливание организма;
* отказ от вредных привычек;
* режим труда и отдыха;
* личная гигиена;
* профилактика стресса и положительный эмоциональный настрой;
* безопасное поведение в повседневности;

Первая рассматриваемая основа ЗОЖ – режим труда и отдыха. Точное соблюдение режима при разумном чередовании умственной работы, физического труда и отдыха вырабатывает чёткий ритм функционирования организма, способствующего повышению производительности труда и укреплению здоровья. Распорядок дня требуется строить с учётом возраста, общего состояния человека и характера деятельности. Особой частью отдыха является качественный сон, оптимальная продолжительность которого – около 8 часов в сутки. Вот некоторые рекомендации, касающиеся сна:

* не принимайте пищу за 2-3 часа и напитки, содержащие алкоголь или кофеин (кофе, чай, энергетики) за 3-6 часов до сна;
* обеспечивайте достаточную дневную активность;
* перед сном удалите побочные шумы, яркий свет и иные раздражители;
* засыпайте и пробуждайтесь в установленное время (рекомендуется ложиться до 23.00 и вставать не позднее 9.00);
* регулярно меняйте постельное бельё, спите на матрасах средней жёсткости (мягкие модели плохо поддерживают позвоночник). Подушка должна повторять естественные изгибы шеи и головы.

Иным положением ЗОЖ является правильное питание. Рацион человека должен содержать 10-15% белков животного и растительного происхождения, 15-30% жиров и 50-75% углеводов. Источник белка - мясо, молочные продукты, белок куриного яйца, орехи, бобовые, коричневый рис, крупы и морепродукты; жиров – мясо, рыба, орехи, молочные продукты, растительные масла, шоколад. Углеводы содержаться во всех вышеперечисленных продуктах, а также в овощах, фруктах, хлебе и сладостях. В течение дня рекомендуется принимать пищу до 5-6 раз: три основных приема и 2-3 перекуса. Такая кратность трапез помогает избежать переедания. Размер порции - около 200 г. Не следует злоупотреблять жаренной пищей, сахаросодержащими продуктами и выпечкой. При жарке полезные вещества (особенно витамины) разрушаются, а в большинстве масел образуются канцерогены, повышающие риск развития рака, и трансжиры, повышающие уровень холестерина в крови, что приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Сахар снижает сопротивляемость иммунной системы, способствует старению, лишает организм витаминов группы В и кальция, вызывает отложение жира и чувство ложного голода. Согласно методическим рекомендациям Федеральной службы России MP 2.3.1.0253-21 в рационе человека содержание сахара не должно превышать 10% от общей калорийности. Вред мучного заключается в обильном содержании глютена (клейковины) – растительного белка, делающего тесто эластичным. Из-за «липкости» клейковины ворсинки кишечника разглаживаются и плохо переваренная пища, превратившись в пастообразное вещество, начинает раздражать стенки тонкого кишечника. Кроме того, американский невролог первой категории Дэвид Перлмуттер пришёл к выводу, что глютен является самым опасным белком для мозга. Он на ряду с глюкозой вызывает воспаление мозга, приводящее к проблемам с памятью и неврологическим недугам, в том числе к болезням Альцгеймера и Паркинсона. Воды стоит употреблять 1,5-2 литра в сутки, в большей степени ориентируясь на позывы собственного организма.

Третья позиция ЗОЖ – достаточная двигательная активность, являющейся профилактикой хронических заболеваний и избыточного веса. Необязательно изнурять тело тяжёлыми тренировками. Даже самая скромная утренняя зарядка придаст бодрость на весь день. Для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности заняться танцами, гимнастикой, велоспортом, теннисом, плаванием или бегом по утрам. Полезнее передвигаться по лестнице, не прибегая к лифту. Так, установлено, что каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Следующий аспект ЗОЖ – закаливание - тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды. **Основными его принципами являются:** систематическое и последовательное проведение процедур, постепенное увеличение интенсивности, учёт индивидуальных особенностей организма (возраста и физических отклонений). Закаливание холодными воздушными ваннами тренирует скорость сосудистых реакций, предохраняющих организм от перепадов внешних температур. Теплый воздух не несет закаливающего эффекта, но зато положительно влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме. Закаливание солнечными ваннами оказывает влияние на организм с помощью инфракрасного и ультрафиолетового излучения. Солнечные ванны лучше принимать в движении, защищая голову от прямых солнечных лучей. После процедуры рекомендуется искупаться или облить тело прохладной водой (20–25 °C), а затем на 20–30 минут перейти в тень. К водному закаливанию относятся: контрастный душ, посещение бань, саун, обливания холодной водой, купание на открытом воздухе, при которых важно не допустить переохлаждения тела (появляются спазмы сосудов, озноб, бледность кожи).

Отказ от вредных привычек – четвертая позиция ЗОЖ. Вредная привычка — деструктивное поведение, отличающееся регулярно совершаемыми действиями, наносящими психофизиологический вред. Наиболее популярные вредные привычки – табакокурение, наркомания и алкоголизм, приводят к целому «букету» диагнозов: нарушения памяти, координации движений и репродуктивной системы, разрушение нервной системы, мышечная дистрофия, депрессия, снижение иммунитета, поражения сердца и почек, злокачественные образования. Кроме того, к вредным привычкам относят интернет-зависимость, переедание, грызение ногтей, нечистоплотность, избавление от которых также окажет положительное влияние на организм. К методам борьбы с пагубными привычками относятся: тренировка силы воли, противостояние желаниям, замена нейтральной привычкой.

Гигиена – система действий, поддерживающих чистоту и здоровье организма - ещё одна важная позиция ЗОЖ. Гигиена тела включает уход за кожей, волосами, полостью рта, органами чувств, половыми органами и руками. Также выделяют гигиену одежды и спального места. Через кожный покров человека выделяется за неделю до 300 грамм сала и до 7 литров пота, которые необходимо регулярно смывать, иначе активизируется процесс обильного размножения болезнетворных микробов, грибков и других микроорганизмов. При принятии водных процедур использование мочалок и очищающих средств допускается не реже одного раза в неделю. Руки необходимо мыть с мылом до и после посещения туалета, до и после приема пищи, после улицы, а также после контакта с животными и иными источниками загрязнения. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Гигиена рта обязательно включает удаление налёта с зубов, с целью профилактики различных заболеваний. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Для профилактического осмотра необходимо посещение стоматолога не реже двух раз в год. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых. Недопустимо ношение чужой одежды, бельё необходимо регулярно стирать. У каждого индивида должно быть свое спальное место, отвечающее его требованиям комфорта.

Профилактика стресса и положительный эмоциональный настрой – немаловажный аспект ЗОЖ. Стресс ***-*** совокупность защитных реакций организма в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. К физическим стрессорам относятся инфекции, ожирение и иные нарушения в работе организма. Для борьбы с ними необходимо медикаментозное лечение и соблюдение здорового образа жизни. Психологический стрессор – информация, вызывающая эмоциональное истощение. Лучшие способы устранения психологического стрессора: обучение выплёскиванию негатива, умения не зацикливаться на проблемах и позитивно мыслить, повышение самооценки.

Последнее положение ЗОЖ – безопасное поведение в повседневности, обеспечивающее предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций. Ежегодно 2,8 млн человек погибают вследствие несчастных случаев на работе или от болезней, связанных с производством, 374 млн человек получают травмы и заболевания на рабочем месте. На дорогах ежегодно умирают 1,3 миллиона человек и до 50 миллионов получают травмы. Для обеспечения безопасности жизни и здоровья требуется строгое соблюдения техники безопасности на рабочем месте и в обыденной жизни, не стоит принимать необдуманных решений и лишний раз подвергать своё здоровье опасности.

Итак, каждая позиция ЗОЖ гарантирует психофизиологическую удовлетворенность человека. Теряя внутренние силы, большинство людей чаще идут по пути наименьшего сопротивления - обращаются за помощью к современной медицине, недооценивая силу воздействия на организм здорового образа жизни, который по данным отечественного учёного Ю.П. Лисицына обуславливает здоровье населения на 50-55% (внешняя среда – 20-25%, наследственность – 20%, здравоохранение – 10%). Эмоциональная устойчивость и отменное здоровье, поддерживаемые и укрепляемые самим индивидом, позволят прожить ему долгую, наполненную внутренним комфортом и благополучием жизнь.

**Литература:**

1. Преамбула к уставу Всемирной организации здравоохранения, вступившей в силу 7 апреля 1948 года – стр. 1.
2. ВЦИОМ. Новости: Здоровый образ жизни и как его придерживаться. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja>/
3. Информационная бюллетень ВОЗ о здоровом питании. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>/
4. Методические рекомендации MP 2.3.1.0253-21 Федеральной службы России по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. URL: <https://base.garant.ru/402816140/?ysclid=lgko7u5e31892806437/>
5. Учебник Ю.П. Лисицына «Общественное здоровье и здравоохранение», второе издание.
6. Книга «Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью» Дэвида Перлмуттера и Кристина Лоберга.
7. Интернет-ресурс: « Новости ООН – Глобальный взгляд Человеческие судьбы». URL: <https://news.un.org/ru/story/2023/05/1441072/>
8. Интернет-ресурс: « Новости ООН – Глобальный взгляд Человеческие судьбы». URL: <https://news.un.org/ru/story/2019/04/1353501>/