Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Факультет компьютерных наук и информационных технологий

Мой образ жизни

Выполнила

студентка 111 группы

очной формы обучения

факультета КНиИТ

Комбар Мария Сергеевна

Саратов, 2022

Содержание

Введение…………………………………………………………………..3

1. Пять компонентов ЗОЖ…………………………………..…….….....4

1.1 Рациональное питание……………………………………………4

1.2 Регулярные физические нагрузки………………………………..5

1.3 Личная гигиена……………………………………………………5

1.4 Закаливание………………………………………………………..5

1.5 Отказ от вредных привычек………………………………………6

2. Мой ТОП-пять компонентов ЗОЖ……………………………….…...7

2.1 Рациональное питание…………………………………………….7

2.2 Регулярные физические нагрузки………………………………...7

2.3 Закаливание………………………………………………………..8

2.4 Полноценный сон………………………………………………….8

2.5 Отказ от вредных привычек………………………………………8

Вывод……………………………………………………………….……..8

Дневник самоконтроля……………………………………………………10

Литература………………………………………….……………….….…13

**Введение**

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) провозглашён принцип, в соответствии с которым «обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека».

В современной литературе существует большое количество определений «здоровья». Используемая терминология, особенно заимствованная из смежных дисциплин (социология здоровья, психология, экономика и др.),не всегда отражает подлинное медицинское понимание данной дефиниции. Классическим является определение, записанное в **Уставе ВОЗ**: «Здоровье ‒ это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (1948 г.).

Здоровье людей ‒ это большая социальная ценность. Часто человек начинает задумываться о здоровье только тогда, когда оно окончательно утрачено, забывая, что именно здоровье является предпосылкой успешного развития личности. Значимость оздоровления для человека определяется в первую очередь его собственной стратегией и тактикой.

**Физическое здоровье** определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

**Душевное здоровье** определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.

**Социальное здоровье** определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

1. **Пять компонентов ЗОЖ**

**Здоровый образ жизни** (**ЗОЖ**) — образ жизни [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8#cite_note-:0-1).

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться о своем организме. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Существуют несколько базовых составляющих здорового образа жизни, которые являются физиологическими механизмами адаптации организма человека к воздействиям окружающей среды и изменению его душевного  состояния.

***Основными компонентами здорового образа жизни являются:***

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.

Всемирная организация здравоохранения к наиболее распространенным факторам, отрицательно влияющим на здоровье современного человека при неправильной организации жизни, относит:

* Психоэмоциональные перегрузки.
* Недостаточную физическую активность.
* Нерациональное питание и связанную с этим избыточную массу тела.
* Вредные привычки - курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию.

**1.1 Рациональное питание**

Рациональное питание – это питание, которое обеспечивает энергетические потребности организма человека и сбалансированное поступление питательных веществ с учетом пола, возраста и характера трудовой деятельности.

Суть рационального питания составляют три основных принципа:

* равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
* удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
* соблюдение режима "завтрак, обед, ужин" и сезонных особенностей.

**1.2 Регулярные физические нагрузки**

Занятия физической культурой могут преследовать различные цели: увеличить количество мышечной массы, уменьшить количество подкожного жира, исправить осанку, улучшить самочувствие. Исходя из цели занятий, личностных характеристик и подбирается комплекс упражнений. Для поддержания активной жизнедеятельности и сохранности здоровья человека необходимы систематические физические упражнения или оздоровительная физическая культура (ОФК). Наиболее популярными видами ОФК являются регулярные (5 раз в неделю), длительные (30 минут и более) циклические упражнения на улице, например, бег, ходьба, велоезда [2].

* 1. **Личная гигиена**

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления [3].

* 1. **Закаливание**

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

* 1. **Отказ от вредных привычек**

Важным аспектом здорового образа жизни является искоренение вредных привычек, таких как табакокурение и употребление алкоголя, которые являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и будущих детей.

Курение - одна из самых опасных привычек современного человека, являющаяся частой причиной возникновения болезней сердца, сосудов, опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Курильщик вдыхает лишь половину вредных веществ, находящихся в табачном дыме, остальное достается тем, кто находится рядом. Не случайно в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями чаще, чем в семьях, где никто не курит. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к появлению детей с низкой массой тела, врожденными аномалиями.

Употребление алкоголя – еще одна опасная привычка, которая разрушающе действует на все системы и органы человека.

1. **Мой ТОП - пять компонентов ЗОЖ**

**2.1 Рациональное питание**

Я придерживаюсь следующих правил в питании. Для трапезы следует выделять отдельное время. Питание должно быть полноценным и насыщенным. Завтрак не должен быть плотным. Отсутствие голода с утра - вполне естественное явление. Обед и ужин могут быть плотными, только ужинать следует за 1-3 часа до сна. Чем плотнее ужин, тем заранее он должен быть до сна.

Необходимо употреблять как можно более разнообразные пищевые продукты, большинство из которых растительного происхождения.

Пищевые продукты не должны вызывать развитие аллергии.

Хлеб, изделия из круп должны употребляться несколько раз в день.

Ежедневно несколько раз в день следует употреблять свежие овощи и фрукты. Предпочтительнее выращенные в местности проживания. Суточное потребление овощей и фруктов должно быть не менее 400 г.

Суточное потребление жира не должно превышать 30%, при этом предпочтительнее жиры растительного происхождения.

Необходимо выбирать продукты с низким содержанием сахара. Нужно ограничивать потребление сахара и сладких напитков.

**2.2 Регулярные физические нагрузки**

Спорт, безусловно, помогает сохранить здоровье, развивает выносливость, тренирует силу воли. Однако, просто ходьба, может принести не меньшую пользу организму, чем баскетбол, борьба, легкая атлетика или другие активные виды спорта.  Определенный плюс ходьбы заключается в том, что это доступно и просто практически для любого человека. Для ходьбы не требуется спортивный зал, специальная экипировка и наличие большого количества свободного времени, все что нужно, это удобная одежда и обувь и желание хорошо себя чувствовать. Оптимальная скорость, при которой Вы не только получите заряд энергии, но и получите удовольствие от пеших прогулок, это - 4-5 км/ч.

**2.3 Закаливание**

Я считаю, что одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы.

**2.4 Полноценный сон**

Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро, засыпать и крепко спать.

**2.5 Отказ от вредных привычек**

Сегодня гаджеты стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Технический прогресс не стоит на месте. Однако желание постоянно держать в руках телефон – первый признак появления нездоровых «отношений» с техникой. Обновление новостных лент, переход по ссылкам с бесполезным содержанием – результат потребления «новостного мусора». Мозг перестает фильтровать полученную информацию, происходит подмена понятий и вытеснение полезного материала. Я считаю, что постоянное пребывание в сети негативно влияет на здоровье человека, поэтому ограничиваю свою работу в интернете.

**Вывод**

Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. За горою мелочных бытовых проблем человек часто забывает главные цели. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

.

**Дневник самоконтроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **01.10.22** | **02.10.22** | **03.10.22** | **04.10.22** | **05.10.22** | **06.10.22** | **07.10.22** | **08.10.22** | **09.10.22** | **10.10.22** |
| 1 | Рост(см) | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 |
| 2 | Вес(кг) | 63 | 63 | 62 | 63 | 63 | 63 | 63 | 62 | 62 | 62 |
| 3 | ЧСС (уд/мин) в покое | 76 | 75 | 83 | 81 | 76 | 82 | 75 | 77 | 79 | 81 |
| 4 | Давление (А/Д) | 115/80 | 117/82 | 120/80 | 120/83 | 117/79 | 119/81 | 115/80 | 115/79 | 120/80 | 122/79 |
| 5 | Аппетит | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший |
| 6 | Сон | 9,5 ч (23.00 - 8.30) | 9ч (23.00 - 8.00) | 7,5 ч (22.30 - 6.00) | 7,5 ч (22.30 - 6.00) | 9 ч (22.30 - 7.30) | 7,5 ч (22.30 - 6.00) | 8,5 ч (23.00 - 7.30) | 8,5 ч (23.00 - 7.30) | 10 ч (00.00 - 10.00) | 9 ч (22.30 - 7.30) |
| 7 | Физическая нагрузка | 3 ч (прогулка) | 25 мин (велотренажер) |  |  | 20 мин (велотренажер) |  |  | 3,5 ч (прогулка) |  | 20 мин (велотренажер) |
| 8 | Самочувствие | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное |
| 9 | Сонливость, усталость |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |
| 10 | Невозможно сосредоточиться |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| 11 | Головные боли |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Боли в желудке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Сухость глаз |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| 14 | Головокружение |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Раздражительность |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **11.10.22** | **12.10.22** | **13.10.22** | **14.10.22** | **15.10.22** | **16.10.22** | **17.10.22** | **18.10.22** | **19.10.22** | **20.10.22** |
| 1 | Рост(см) | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 |
| 2 | Вес(кг) | 62 | 63 | 63 | 62 | 62 | 62 | 63 | 63 | 63 | 62 |
| 3 | ЧСС (уд/мин) в покое | 82 | 76 | 80 | 77 | 76 | 77 | 76 | 82 | 78 | 77 |
| 4 | Давление (А/Д) | 122/81 | 115/80 | 116/78 | 120/78 | 116/83 | 120/79 | 117/80 | 115/76 | 120/80 | 123/82 |
| 5 | Аппетит | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший |
| 6 | Сон | 7,5 ч (22.30 - 6.00) | 8,5 ч (23.00 - 7.30) | 7,5 ч (22.30 - 6.00) | 7,5 ч (00.00 - 7.30) | 9 ч (00.00 - 9.00) | 9 ч (00.00 - 9.00) | 8,5 ч (23.00 - 7.30) | 7,5 ч (22.30 - 6.00) | 8,5 ч (23.00 - 7.30) | 7 ч (23.00 - 6.00) |
| 7 | Физическая нагрузка |  |  | 1,5 ч (занятие по физ-ре) |  | 3 ч (прогулка) |  |  | 10 мин (велотренажер) |  | 1,5 ч (занятие по физ-ре) |
| 8 | Самочувствие | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное |
| 9 | Сонливость, усталость | + |  | + | + |  |  |  | + |  | + |
| 10 | Невозможно сосредоточиться |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| 11 | Головные боли | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Боли в желудке |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 13 | Сухость глаз |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Головокружение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Раздражительность | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **21.10.22** | **22.10.22** | **23.10.22** | **24.10.22** | **25.10.22** | **26.10.22** | **27.10.22** | **28.10.22** | **29.10.22** | **30.10.22** | **31.10.22** | **01.11.22** |
| 1 | Рост(см) | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 |
| 2 | Вес(кг) | 63 | 62 | 62 | 63 | 63 | 63 | 62 | 62 | 63 | 63 | 62 | 62 |
| 3 | ЧСС (уд/мин) в покое | 80 | 78 | 82 | 83 | 81 | 75 | 83 | 81 | 75 | 76 | 76 | 82 |
| 4 | Давление (А/Д) | 119/79 | 117/77 | 114/79 | 115/82 | 114/78 | 113/77 | 116/78 | 120/79 | 118/80 | 117/78 | 123/82 | 120/80 |
| 5 | Аппетит | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший |
| 6 | Сон | 7,5 ч (00.00 - 7.30) | 8 ч (00.00 - 8.00) | 9 ч (00.00 - 9.00) | 7 ч (23.00 - 6.00) | 7,5 ч (22.30 - 6.00) | 8,5 ч (23.00 - 7.30) | 7,5 ч (22.30 - 6.00) | 8,5 ч (23.00 - 7.30) | 8 ч (00.00 - 8.00) | 10 ч (23.00 - 9.00) | 7 ч (23.00 - 6.00) | 7,5 ч (22.30 - 6.00) |
| 7 | Физическая нагрузка |  | 4 ч (прогулка) |  |  | 15 мин (велотренажер) |  | 1,5 ч (занятие по физ-ре) |  | 2 ч (прогулка) | 30 мин(велотренажер) |  |  |
| 8 | Самочувствие | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное |
| 9 | Сонливость, усталость | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + |
| 10 | Невозможно сосредоточиться | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| 11 | Головные боли |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 12 | Боли в желудке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Сухость глаз |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Головокружение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 15 | Раздражительность |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |

**Вывод по дневнику**

Из таблицы видно, что в те дни, когда было недостаточно сна, наблюдались усталость, сонливость, головные боли.

**Литература**

1. [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/) : Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года.

2. Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов. – Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. – 151 с.

3. Хлебников В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г. : в 2-х ч. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135-139.