Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского

Факультета компьютерных наук и информационных технологий.

**Отчётная работа**

**На тему**

**«Мой образ жизни».**

Выполнил студент

151 группы

очной формы обучения

факультета КНиИТ

Иванов Александр.

2022 г.

**Оглавление.**

Введение………………………………………………………………………………………………………….3

Основные факторы, разрушающие здоровье………………………………………………..4

Главные составляющие здорового образа жизни…………………………………………7

Мой топ-5 компонентов ЗОЖ……………………………………………………………………………9

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

Заключение………………………………………………………………………………………………………12

Список литературы……………………………………………………………………………………………13

**Введение.**

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.    
Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

**ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ**

Психоактивные вещества (наркотики)  
Пристрастие к употреблению психоактивных вещества (наркотиков)- болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью.  
Принято считать, что наркотикам должны быть присущи три признака: это вызывание постепенного привыкания, это физическая и психологическая зависимость. Физическая зависимость выражается в том, что в отсутствие наркотика состояние наркомана резко ухудшается, появляется боль, тошнота, рвота, нарушения со стороны внутренних органов, то что в просторечии называется «ломкой». Психологическая зависимость проявляется в готовности наркомана пойти на все, лишь бы снова получить наркотик.   
Главная опасность наркотических веществ в том, что после приема появляется непреодолимая тяга к повторному их употреблению, причем наркоман уже не думает о смертельно опасных последствиях, которые таит в себе наркотик.  
Наркотики внедряются в святые святых организма – они шаг за шагом разрушают нервную систему наркомана, его мозг, причем делают это цинично, и порой необратимо. Нарушения касаются работы отдельных нейронов, участков мозга, в частности, ответственных за память и смысловые операции. Это, в свою очередь, непосредственно влияет на поведение человека, снижается его профессиональная активность, он выключается из общественной деятельности, весь его досуг занят мыслями о наркотиках. Отсюда частые прогулы и низкая производительность труда, прекращение обучения в школе или институте, отсутствие всякого желания заботиться о детях, жене, больных родителях, пренебрежение домашними делами. Другими словами, наркоман деградирует как личность, превращаясь в черствого ограниченного эгоиста, занятого только ожиданием очередного наркотического опьянения.  
Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

Курение

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин сильнейший яд. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем органам и тканям. Частое и продолжительное курение сопряжено с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Человек становится нервозным, раздражительным. Кроме того, курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание задымленного табачного воздуха (пассивное курение) приводит к тем же болезням, которыми страдают курильщики. Курильщик вдыхает дым, который прошел через фильтр сигареты, в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Поэтому прекращение курения является обязательным условием здорового образа жизни.

Алкоголь

Проблема алкоголизма представляет собой разветвленный комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. Пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Употребление спиртных напитков вне зависимости от вида крепости приводит к нарушению сердечного ритма, обменных процессов в тканях сердца и мозга и необратимым изменениям в этих тканях. От последствии алкоголизма страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

Стресс

Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно - сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом. Убрать из нашей жизни большинство стрессовых факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом.

Гиподинамия

В современном мире офисная работа, автоматизация производства передвижение на автомобиле, развитие бытовой техники снижают потребность человека в движении. Низкая физическая активность способствует развитию заболеваний таких как, артериальная гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда, сахарный диабет, ожирение и остеопороз. Даже обычная, повседневная физическая активность (прогулка по улице, выполнение работы по дому, хождение по лестнице) поможет сохранить тонус мышц и поддержать вес, поскольку в процессе этой деятельности сжигаются калории.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его здоровому образу жизни, ценностям и установкам.

Не забывайте, что Ваше здоровье в Ваших руках. Не будьте заложниками своих вредных привычек.

Откажитесь от курения и алкоголя, больше двигайтесь, старайтесь проще относится к неурядицам и житейским неприятностям! Будьте здоровы!

**Главные составляющие здорового образа жизни.**

   • умеренное и сбалансированное питание

   •   достаточная двигательная активность

   •  закаливание организма

   •  отказ от вредных привычек

   •  режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов

   •  личная гигиена

   •   умение управлять своими эмоциями

•   безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее,

    предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

Умеренное и сбалансированное питание

Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения.

Не следует употреблять много жаренной и пассерованной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты.

Пить много жидкости. Выпивать в день требуется не менее 1,5-2 литра воды.. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие.

Калорийность рациона не должна превышать положенной планки. Для расчета калорий берется во внимание наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней. Дробное питание. Не менее 5 раз в день, три основных приема и два перекуса. Необходимо питаться в одно и то же время. Голодать запрещается. Во время еды медленно пережевывать пищу. Никогда не переедите, вовремя примете сигнал о насыщении и насладитесь вкусом блюда. Тщательно пережеванная пища доставит радость желудку. Ежедневно нужно есть первое. Супы способствуют выделению желудочного сока, тогда остальная пища будет лучше перевариваться.

Питаться только свежей пищей. Не стоит лениться и надо готовить каждый раз все свежее, постоявшие блюда теряют свою пользу.

 Достаточная двигательная активность и закаливание организма

Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный способ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.

Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

Отказ от вредных привычек**:**курения, употребления алкоголя и наркотиков.  
Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место, то нужно от них как можно быстрее избавиться.

Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов.

Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

Личная гигиена

 Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, — развития заболеваний. Поэтому Вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.

    К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- психическую и эмоциональную устойчивость;  
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

**Мой топ-5 компонентов ЗОЖ**

1. Регулярные занятия спортом.
2. Отказ от алкоголя и сигарет
3. Ежедневная гимнастика по утрам.
4. Отказ от видеоигр.
5. Находиться постоянно в движении.

По моему мнению, соблюдая эти правила, человек обретает гармонию со своим телом, улучшает свой иммунитет и физическое состояние.

**Дневник самоконтроля.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Рост(см) | Вес(кг) | ЧСС(уд/мин) | Давление | Аппетит | Сон | Физ.нагрузка | Самочувствие |
| 01 окт | 185 | 78,2 | 57 | 119/70 | хороший | 23.00-08:15 | бокс | отличное |
| 02 окт | 185 | 77,8 | 56 | 121/70 | Хороший | 23.08-09:15 | футбол | хорошее |
| 03 окт | 185 | 78,0 | 59 | 119/68 | Хороший | 23.00-06:15 | футбол | отличное |
| 04 окт | 185 | 77,7 | 59 | 118/69 | Хороший | 23.00-06:15 | бокс | отличное |
| 05 окт | 185 | 77,5 | 58 | 120/73 | Хороший | 23.00-06:15 | прогулка | отличное |
| 06 окт | 185 | 77,9 | 61 | 119/67 | Хороший | 23.00-06:15 | пробежка | Отличное |
| 07  окт | 185 | 78,2 | 63 | 123/71 | Хороший | 23.00-06:15 | бокс | хорошее |
| 08 окт | 185 | 78,5 | 58 | 119/66 | Хороший | 00.00-09:10 | футбол | Отличное |
| 09 окт | 185 | 78,6 | 59 | 122/68 | Хороший | 23.30-08:15 | футбол | хорошее |
| 10 окт | 185 | 78,6 | 60 | 121/67 | Хороший | 23.00-06:15 | пробежка | отличное |
| 11 окт | 185 | 78,6 | 57 | 119/70 | Хороший | 23.00-06:15 | бокс | Отличное |
| 12 окт | 185 | 79,0 | 62 | 118/68 | Хороший | 23.00-06:15 | футбол | отличное |
| 13 окт | 185 | 79,0 | 59 | 119/72 | Хороший | 23.00-06:15 | пробежка | Отличное |
| 14  окт | 185 | 78,9 | 64 | 126/72 | Хороший | 23.00-06:15 | прогулка | отличное |
| 15 окт | 185 | 79,2 | 59 | 119/70 | Хороший | 23.40-08:45 | бокс | Отличное |
| 16 окт | 185 | 79,4 | 60 | 130/75 | Хороший | 23.50-09:20 | бокс | отличное |
| 17 окт | 185 | 79,4 | 62 | 123/70 | Хороший | 23.00-06:15 | футбол | отличное |
| 18 окт | 185 | 79,5 | 61 | 119/72 | Хороший | 23.00-06:15 | пробежка | хорошее |
| 19 окт | 185 | 79,8 | 62 | 117/67 | Хороший | 23.00-06:15 | пробежка | Отличное |
| 20 окт | 185 | 79,9 | 63 | 120/71 | хороший | 23.00-06:15 | футбол | Отличное |
| 21 окт | 185 | 80,2 | 59 | 121/72 | Хороший | 23.00-06:15 | футбол | Отличное |
| 22 окт | 185 | 80,4 | 60 | 118/65 | Хороший | 23.20-08:15 | футбол | отличное |
| 23 окт | 185 | 80,7 | 58 | 126/70 | Хороший | 01.00-10:15 | прогулка | Отличное |
| 24 окт | 185 | 80,9 | 59 | 125/69 | Хороший | 23.00-06:15 | бокс | Отличное |
| 25 окт | 185 | 81,0 | 59 | 123/72 | хороший | 23.00-06:15 | пробежка | хорошее |
| 26 окт | 185 | 80,8 | 61 | 128/73 | Хороший | 23.00-06:15 | Футбол | хорошее |
| 27 окт | 185 | 80,7 | 57 | 119/71 | Хороший | 23.00-06:15 | Футбол | Отличное |
| 28 окт | 185 | 80,5 | 65 | 124/69 | Хороший | 23.00-06:15 | Бокс | Отличное |
| 29 окт | 185 | 80,4 | 55 | 125/68 | Хороший | 00.00-08:15 | Прогулка | Отличное |
| 30 окт | 185 | 80,0 | 57 | 122/67 | Хороший | 23.00-08:25 | Пробежка | Отличное |
| 31 окт | 185 | 80,0 | 59 | 119/70 | хороший | 23.00-06:15 | футбол | отличное |

**Заключение.**

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, однако, не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30%, на режим питания - 10-16%, на суммарное воздействие других факторе - 24-51%.Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата и т.д.

Систематические занятия физической культурой дадут вам не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

**Список литературы:**

1. <https://belmapo.by/chto-takoe-zdorove,-zdorovyij-obraz-zhizni-(zozh).html>
2. <http://p41-rostov.ru/?p=1230>
3. <https://komarichi.brkmed.ru/article/zdorovyj-obraz-zhizni-osnovnye-principy-i-rekomendacii-vrachej/>
4. <https://www.ioikb.ru/profilaktika/zdorovyy-obraz-zhizni.php>