

**Боянова Вероника Алексеевна,**  
обучающаяся АУПО ХМАО – Югры  
«Сургутский политехнический колледж»,  
г. Сургут

**Бабанина Любовь Николаевна,**  
преподаватель АУПО ХМАО – Югры  
«Сургутский политехнический колледж»,  
г. Сургут

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## МЕДИЦИНА И СПОРТ

УДК: 796.062.4

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся здорового образа жизни подростка. Автор уверен, что человек, который умеет со студенческой поры верно организовывать режим дня, в будущем может сберечь физическую активность и, как следствие, творческую энергичность. В статье обусловлена необходимость повышения уровня значимости здорового образа жизни на примере студентов Сургутского политехнического колледжа.

This article discusses issues related to the healthy lifestyle of a teenager. The author is confident that a person who, since his student days, has been able to properly organize his personal daily routine can preserve physical activity and, as a result, creative energy in the future. The article determines the need to increase the level of importance of a healthy lifestyle using the example of students of the Surgut Polytechnic College.

### Ключевые слова

здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, вредные привычки.

### Keyword

health, healthy lifestyle, daily routine, bad habits.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни – это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического). Есть даже специальная наука о здоровом образе жизни – валеология. Она изучает внутрен-

ние резервы человеческого организма, пути их увеличения.

## СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

### 1. Подъем

Вставать надо всегда в одно и то же время. Просыпайтесь медленно, постепенно переходя от сна к бодрствованию. Не надо резко вскакивать с постели, как только услышите будильник.

### 2. Утренняя гимнастика

Обязательно уделите ей несколько минут, ведь недаром ее еще называют заряд-

кой, она заряжает нас бодростью на предстоящий рабочий день, прогоняя остатки сна. Наиболее благоприятное влияние на организм человека оказывают физические упражнения, выполняемые при открытой форточке, в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе: на балконе, во дворе.

### 3. Регулярное и полноценное питание

### 4. Активный отдых на свежем воздухе

Конечно, в течение рабочей недели трудно себе это представить. Просто возвращаясь с работы домой, выйдите из автобуса на одну остановку раньше, пройдитесь пешком, подышите свежим воздухом. Пешие прогулки укрепляют здоровье, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### 5. Достаточный и полноценный сон

Спать надо ложиться не позднее 22 часов, стараться соблюдать установленное время засыпания и пробуждения. Если систематически недосыпать, возникают нарушения нервной системы, происходит резкое падение работоспособности. Продолжительность сна зависит от индивидуального состояния здоровья и физического развития человека.

### 6. Выходные дни

В выходные дни рекомендуется внести определенные изменения в режим дня. Время приготовления ко сну, приема пищи, гигиенических процедур остается тем же, что и в будни. Все остальное время должно быть максимально использовано для пребывания на воздухе (спортивные игры, развлечения), а также посещения театров, музеев, туризма и т. д.

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества), основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде. Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин

– 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна. Следует нормально позавтракать, плотно пообедать и скромно поужинать, в промежутках между ними – перекусить фруктами, обезжиренным йогуртом, а перед сном – кисломолочный напиток.

## ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗАКАЛИВАНИЯ



Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни. Наиболее распространенным видом активных физических упражнений являются аэробные упражнения. Аэробными называются такие упражнения, которые заставляют ритмично работать крупные группы мышц. Они не связаны непосредственно с физическими нагрузками, но они должны способствовать снабжению тканей кислородом. Любой вид аэробных упражнений будет укреплять сердечно-сосудистую систему, если заниматься при нагрузках умеренной интенсивности по тридцать минут через день или хотя бы три раза в неделю. К числу аэробных упражнений относят ходьбу или походы, бег, плавание, катание на коньках, подъем по ступенькам, греблю, танцы, баскетбол, теннис. Как можно увидеть, практически все из этих упражнений не требуют никаких специальных физических навыков. Они выполняются в особой, интересной для занимающегося форме.

Наилучший эффект для здоровья человека двигательная активность даёт совместно с закаливанием. Согласно исследованиям, здоровье человека на 50 – 70% зависит от того, насколько правильным является его образ жизни. Закаливание – важная составляющая.

Закаливание – это улучшение устойчивости организма к воздействию окружающей среды. С помощью закаливания можно предупредить простудные заболевания и укрепить иммунитет. Особенно выделяют следующие положительные моменты: общее улучшение самочувствия, снижение утомляемости, повышение стрессоустойчивости, улучшение обмена веществ и, как следствие, нормализация веса и давления, улучшение кровообращения. Начинать закаливание можно в любом возрасте, людям с любым состоянием здоровья. Для закаливания нет противопоказаний. Но для каждого человека должна быть подобрана своя система.

Условно методы закаливания можно разделить на мягкие и жёсткие. Начинать закаливание даже здоровому человеку лучше с мягких процедур. Они помогут организму плавно настроиться на более серьёзную нагрузку. К первой группе относятся воздушные ванны, ходьба босиком, контрастный душ. Ко второй группе методов можно отнести баню или сауну, после которой нужно нырнуть в холодную воду, обтирание снегом, холодный душ или обливание холодной водой из ведра, купание в проруби (проводится после длительной подготовки организма путём использования других методов закаливания).

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

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. Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких и развивается хроническое заболевание – бронхит курильщика.

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму. Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему – на всю пищеварительную функцию. Частое употребление алкоголя может привести к хроническому алкогольному гастриту.

## ВАЖНОСТЬ ЗОЖ ДЛЯ НАШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Формирование здорового образа жизни у подростков неразрывно связано с наличием полноценного отдыха. Задачи, которые юноши и девушки решают в этот период, связаны с учебой, выбором будущей профессии, а также формированием зрелого организма. Они требуют от человека динамичности и интенсивности. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры крайне сложно переоценить. Дви-

жение вообще является одним из самых главных признаков жизни. Наличие физической активности означает повышение работоспособности и, естественно, укрепление здоровья. Печальный момент – достаточно небольшой процент населения целенаправленно занимается физкультурой. Как следствие – гиподинамия (недостаток движения). Она является причиной возникновения разнообразных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и других органов. Учеными были проведены интереснейшие исследования, показавшие, что при нехватке физической активности умственная деятельность резко снижается. Уже на следующий день эксперимента эффективность работы достигает только 50%, резко усиливается нервное напряжение, растет раздражительность, снижается концентрация внимания, увеличивается время выполнения задач. В общем, результат не самый радужный. Именно поэтому так необходима хоть небольшая, но регулярная зарядка!

**Для того чтобы узнать, ведут ли здоровый образ жизни студенты Сургутского политехнического колледжа, было проведено анкетирование, в котором приняли участие ребята 4-го курса, второго структурного подразделения колледжа.**

### Вопросы анкеты

1. Знаете ли вы, что такое здоровый образ жизни?

А) Да

Б) Нет

2. Как часто вы занимаетесь физической культурой?

А) Регулярно

Б) Иногда

В) Не занимаюсь

3. Часто ли вы едите фастфуд?

А) Часто

Б) Редко

В) Вообще не ем

4. Есть ли у вас вредные привычки

(курение, алкоголь)?

А) Да

Б) Нет

5. Составлен ли у вас распорядок дня?

А) Да

Б) Нет

## АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

Изучив результаты анкетирования, пришли к выводу, что:

1. 100% из опрошенных знают, что такое здоровый образ жизни и его основные составляющие.

2. Отвечая на вопрос о том, как часто вы занимаетесь физической культурой, 80% ответили, что иногда занимаются, остальная часть опрошенных ответили, что вообще не занимаются.

3. 75% ребят ответили, что часто едят фастфуд, и только 3% – вообще не едят фастфуд.

4. 91% ребят ответили, что имеют вредные привычки, такие как злоупотребление алкоголем или курение.

5. 78% ответили, что у них есть распорядок дня.



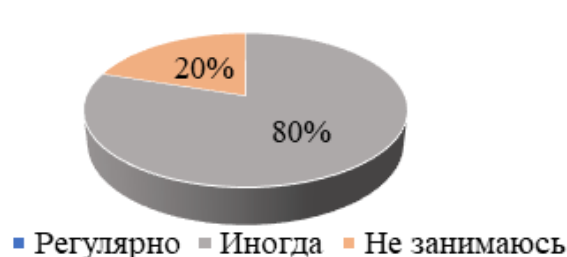
**Мы – новое поколение**

**Мы за здоровый образ жизни !!!**

1. Знаете ли вы, что такое здоровый образ жизни?



2. Как часто вы занимаетесь физической культурой?



3. Часто ли вы едите фастфуд?



4. Есть ли у вас вредные привычки (курение, алкоголь)?



5. Составлен ли у вас распорядок дня?



Таким образом, тема формирования здорового образа жизни у подростков очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем. Немало студентов имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается как на духовном, так и физическом состоянии. В данной работе сделана попытка раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе работы, изучая дополнительную литературу и интернет-ресурсы, выявлено, что здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Также мы выяснили, что студенты могут объяснить, что включа-

ет в себя понятие «здоровый образ жизни», но практически нет ни одного человека, который полностью соблюдает правила.

На основе данных, полученных в результате анкетирования, можно сказать, что большинство опрошенных имеют вредные привычки, неправильно питаются и редко занимаются физической культурой, следовательно, основная масса студентов не ведет здоровый образ жизни и особо им не интересуется.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Электронный ресурс: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2021/01/11/uchenicheskiy-proekt-zdorovyy-obraz-zhizni> (дата обращения 15.02.2023).
2. Электронный ресурс: [https://ypok.pф/library\\_kids/proektnaya\\_rabota\\_vazhnost\\_zdorovogo\\_obraza\\_zhizni\\_141932.html](https://ypok.pф/library_kids/proektnaya_rabota_vazhnost_zdorovogo_obraza_zhizni_141932.html) (дата обращения 15.02.2023).
3. Электронный ресурс: <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie> (дата обращения 15.02.2023).
4. Электронный ресурс: <https://www.dzhmao.ru/info/zdorovyy-obraz-zhizni/rejim.php> (дата обращения 15.02.2023).
5. Электронный ресурс: <https://www.med-prof.ru/o-tsentre/novosti/dvigatel-naja-aktivnost-i-zakalivanie-organizma/> (дата обращения 15.02.2023).