

*Сафронова А.С.*

*Студент*

*2 курс, факультет колледж Стерлитамакского филиала ФГБОУ ВО*

*«Башкирский государственный университет»*

*Республика Башкортостан, г.Стерлитамак*

*Муртазина Д.Ф.*

*2 курс, факультет колледж Стерлитамакского филиала ФГБОУ ВО*

*«Башкирский государственный университет»*

*Республика Башкортостан, г.Стерлитамак*

*Слепнева А.И.*

*2 курс, факультет колледж Стерлитамакского филиала ФГБОУ ВО*

*«Башкирский государственный университет»*

*Республика Башкортостан, г.Стерлитамак*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** Статья посвящена здоровому образу жизни и защите иммунитета. Рассматриваются советы для поддержания здоровья и основные принципы его соблюдения. Приводятся примеры, по каким причинам подвергается человек заболеваниям и к чему это приводит. А также сделаны выводы от чего полностью зависит иммунная система.*

***Ключевые слова:** правильный распорядок дня, правильное питание, психическое здоровье, потребление витаминов и полезных элементов, соблюдение личной гигиены, занятия спортом, отказ от вредных привычек.*

***Аннотация:** the Article is devoted to healthy lifestyle and immunity protection. Tips for maintaining health and the basic principles of its observance are considered. Examples are given for what reasons a person is exposed to diseases and what it leads to. And also conclusions from what completely depends on the immune system.*

*Ключевые слова: proper daily routine, proper nutrition, mental health, consumption of vitamins and useful elements, personal hygiene, sports, rejection of bad habits.*

Необходимо вести здоровый образ жизни и защищать его главную составляющую - иммунитет. Ведь в наше время многие люди начинают следить и понимать, что самое главное - здоровье, когда серьёзно заболевают. И решение от избежание болезней, с поддержанием ежедневного хорошего самочувствия - ежедневное поддержание иммунной системы.<sup>1</sup>

Что из себя представляет иммунитет - это защита от различных вирусов и чужеродных организмов. Иммунная система выступает, как первичная защита от бактерий, вирусов и возбудителей заболеваний. Если человек, ведущий малоподвижный образ жизни, конечно, его иммунитет будет ослаблен и подвергаться заболеваниям он будет намного чаще, чем человек, который много двигается, занимается спортом и ведёт активный образ жизни.<sup>2</sup>

Для соблюдения здорового образа жизни нужно поддерживать здоровое питание, регулярно заниматься спортом, оздоровительная физкультура и многое другое о чём вы прочтёте ниже.<sup>3</sup>

## ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Здоровый крепкий сон восстанавливает функции мозга, укрепляет физическую силу и способствует укреплению иммунитета, так как во время отдыха у человека повышается уровень мелатонина.

Качественный сон – это важнейший фактор сохранения физического и психического здоровья.

Основные принципы качественного сна:

---

<sup>1</sup> Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015.-15 с.

<sup>2</sup> Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. – 47 с.

<sup>3</sup> Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016. – 7 с.

Рекомендуется ложиться спать с 22 до 23 часов ночи, в этот момент происходит очищение лимфы и обновляются клетки;

Важно выработать одинаковый режим для сна, не зависимо от будних или выходных дней. Это создаст привычку для организма и принесет максимальный эффект от отдыха;

Необходимо удобное спальное место, тихая окружающая обстановка, комфортная температура и проветриваемое помещение;

Перед сном необходимо отказаться от кофеина, никотина, энергетических напитков и т.д.<sup>4</sup>

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Полноценное и сбалансированное питание способствует поддержанию здоровья в нормальном состоянии до преклонного возраста и предотвращению заболеваний, связанных с возрастными изменениями в организме.

Питание должно быть разнообразным и свежим, включающее в себя различные продукты, для получения максимального количества витаминов, минералов и полезных веществ.

ЗОЖ невозможно представить без соблюдения принципов правильного питания. Наш организм – это то, что мы едим. Неполноценный рацион питания приводит к серьезным нарушениям в организме из-за нехватки питательных веществ.

Разнообразьте свое питание разными продуктами, но не превышайте суточную норму потребления определенных продуктов. Ограничения показаны на рисунке пирамиды выше. При правильном питании у Вас не будет проблем с обменом веществ и лишним весом.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016.– 32- 39 с.

<sup>5</sup> Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Drugoe Reshenie, 2015. -13 -16 с.

## СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Гигиена человека направлена на профилактику заболеваний и сохранение здоровья человека от воздействия условий жизни и труда. Несоблюдение простых правил гигиены приводит к увеличению бактерий, образованию грибковых заболеваний, закупорке пор, повреждению кожи и возникновению заболеваний.

Общее состояние человека и иммунитета напрямую зависит от правильного и ежедневного ухода за собой. Поэтому соблюдение гигиены кожи, волос, полости рта, половых зон должно войти в привычку с детства.

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Положительное психоэмоциональное состояние является одним из ключевых факторов качества жизни. Ни для кого не секрет что из-за нервных срывов возникают различные нарушения и заболевания.

Учитесь расслабляться, не поддавайтесь негативным эмоциям и унынию, проводите больше времени на природе, встречайтесь с друзьями, делитесь своими переживаниями с близкими людьми, посещайте культурные мероприятия.<sup>6</sup>

## ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм начинает забирать требуемые вещества из органов и тканей.

Потребляйте в пищу больше свежих овощей, фруктов и зелени. В периоды нехватки витаминов, старайтесь восполнить их с помощью витаминных и минеральных комплексов.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016 -40-43 с.

<sup>7</sup> Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. – 67-68 с.

## ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Физическая культура должна стать центром системы ЗОЖ, так как формирует дисциплину и приносит огромную пользу для поддержания организма в здоровом состоянии.

Регулярные занятия физкультурой помогают человеку в самодисциплине, очищении организма, активации мозговой деятельности и сохранении здоровья.

В наши дни, многие люди активно включают в свою жизнь занятия каким-либо видом спорта, посвящая ему свободное время на протяжении всей жизни. Регулярные физические нагрузки, способствуют улучшению работы лимфатической системы, отвечающей за вывод токсических веществ из организма.

Статистика показывает, что люди, которые уделяют значительное время спорту, болеют на 25% меньше, чем остальные.<sup>8</sup>

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки наносят нашему организму огромный вред, способствуют развитию многих заболеваний и сокращают продолжительность жизни.

Вредные привычки увеличивают риск заболеваний на 30% и ускоряют износ организма.

Постарайтесь избавиться от своих вредных привычек и научитесь расслабляться без компонентов, стимулирующих чувства жизни – конкретные цифры зависят от стажа курения и состояния здоровья, в какой точке никотиновой зависимости и сопутствующих курению болезней находится курильщик, а потом уже принимать решение о методах борьбы.

---

<sup>8</sup> Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. – 70- 73 с.

Сегодня можно диагностировать степень никотиновой зависимости, содержание в выдыхаемом воздухе угарного газа, проходимость бронхов и сосудов.<sup>9</sup>

Следование положениям системы ЗОЖ не представляет особого труда и может помочь каждому человеку сделать первые шаги навстречу здоровью, активному образу жизни, крепкому иммунитету и радости от каждого прожитого дня.

Удачи, Вам, успехов и здоровья!

#### **Использованные источники:**

1. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015.
2. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015.
3. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Другое Reshenie, 2015.
4. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016.
5. Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016.

---

<sup>9</sup> Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015. – 53 – 57 с.