

## 7.2. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровье человека — это личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства.

### Внимание!

**В большинстве болезней и различных несчастий виновата не природа, не общество, а сам человек (так называемый человеческий фактор).**

Чаще всего несчастья случаются с человеком из-за безответственного отношения к своему здоровью, пренебрежительного отношения к нормам здорового образа жизни и правилам безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Для того чтобы сохранить свое здоровье, прежде всего нужны собственные усилия, постоянные и немалые. Нужны знания основных норм здорового образа жизни и твердая установка соблюдать их в повседневной жизни. Нужна продуманная система личного поведения, которая способствует формированию общей культуры в области безопасности жизнедеятельности, охватывает организацию всей вашей жизни и обеспечивает рациональное сочетание умственной и физической нагрузки, труда и отдыха, рациональное питание, активный отдых. Все это в целом и составляет вашу индивидуальную систему здорового образа жизни. Здоровый образ жизни можно характеризовать как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, которая обеспечивает ему духовное, физическое и социальное благополучие, а также снижает факторы риска последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

### Запомните!

**Здоровый образ жизни способствует формированию у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности.**

Отметим, что каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стрем-

лениям и возможностям. Следовательно, система его жизненных установок и реализация замыслов носят индивидуальный характер.

Основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер, поэтому каждый человек, ориентируясь на них, строит свою, только ему необходимую систему здорового образа жизни с учетом своих индивидуальных особенностей. Естественно, любая перестройка своего поведения всегда требует определенных усилий, но это не должно быть фанатичным следованием каким-то сверхжестким установкам здорового образа жизни. Все должно делаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть ровно столько, чтобы они не показались напрасными.

### **Это должен знать каждый**

*Основные составляющие здорового образа жизни, способствующие формированию духовного, физического и социального благополучия*

*Для формирования духовного благополучия необходимо:*

- научиться прежде всего жить с собой в согласии и управлять своими эмоциями, адекватно реагировать на стрессовые нагрузки;
- сформировать психологическую уравновешенность и сохранить ее в любых жизненных ситуациях;
- иметь четко сформулированную цель жизни, выработать у себя положительное отношение к жизни, ставить перед собой достижимые задачи;
- не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе недостижимая вещь;
- развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;
- воспринимать каждый день как маленькую жизнь;
- научиться каждый день получать от жизни хоть маленькие радости;
- стремиться быть хозяином своей жизни, радоваться успехам, так как во всех человеческих начинаниях успех порождает успех;
- постоянно совершенствовать свой образ жизни, создавая свою индивидуальную систему здорового образа жизни;
- выработать у себя отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков и курению табака.

Для формирования физического благополучия необходимо:

- выработать в себе постоянную привычку к занятиям физической культурой и спортом с учетом своих возможностей и потребностей. Тренированные люди меньше подвержены стрессу, лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они лучше спят, сон у них крепче, их организм легче сопротивляется болезням. Физическая тренированность придает человеку уверенности в себе, улучшает внешний облик, повышает умственную и физическую работоспособность. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой и спортом, свободно ориентируются в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, они имеют больше шансов выйти из опасной ситуации;
- выработать в себе привычку к систематическому выполнению закалывающих процедур. У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных болезней. Закалывание способствует повышению активности и мощности всех защитных сил организма. Закалывание формирует у человека силу воли;
- выработать наиболее приемлемый режим дня, в котором рациональное сочетание: труд и отдых, физическая и умственная нагрузка, занятия физической культурой и спортом, режим питания и сна;
- придерживаться системы рационального питания<sup>1</sup>. Пища обеспечивает организм человека всеми питательными веществами, которые требуются для выработки энергии. Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в определенной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и какой-то идеальной пищи. Вероятно, важно не только то, что мы едим, а то, сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты;
- выработать привычку в соблюдении правил личной гигиены. Их должен соблюдать ежедневно каждый человек, учитывая при этом свои индивидуальные особенности (возраст, профессиональную деятельность), условия окружающей среды и свои возможности;

<sup>1</sup> Рациональное питание — разнообразное питание с учетом своих особенностей (наследственных, возрастных), а также физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей природной среды.



Занятия дома на спортивном тренажере



Самостоятельные занятия физкультурой на свежем воздухе



Диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере

- выработать привычку к самоконтролю за своим состоянием (самочувствие, работоспособность, сон, аппетит, определение появления переутомления, меры его профилактики);
- выработать умение в оказании первой медицинской помощи и самопомощи при неотложных состояниях.

Для формирования социального благополучия необходимо:

- уметь жить в согласии с окружающими вас людьми (сверстниками, родными и близкими и со взрослыми — знакомыми и незнакомыми), находить с ними компромиссы в спорных вопросах, спокойно разрешать возникающие конфликтные ситуации;
- формировать умение предвидеть возникновение опасной ситуации в процессе жизнедеятельности;
- анализировать складывающуюся обстановку и находить наиболее безопасный выход из опасной ситуации;
- стремиться постоянно изучать необходимые правовые акты в области безопасности жизнедеятельности и соблюдать их требования в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитывать в себе наиболее значимые человеческие качества — ответственность, исполнительность и силу воли;
- постоянно воспитывать в себе потребность в сохранении окружающей природной среды и личного здоровья как индивидуальной, так и общественной ценности;
- формировать чувство ответственности за обеспечение личной безопасности и безопасности общества и государства.

Мы перечислили вам наиболее общие составляющие, соблюдение которых способствует формированию духовного, физического и социального благополучия.

### **Внимание!**

**Ваше индивидуальное здоровье более чем на 50% зависит от вашего образа мышления и поведения.**

Решение о том, какой образ жизни более привлекателен, будете принимать вы сами. Готовых рецептов для каждого нет. Наше пожелание вам: каждое решение в жизни принимать обдуманно и осмысленно, четко уяснив, зачем это вам надо и к чему оно приведет.

Мы надеемся, что вы будете строить свой образ жизни обдуманно и взвешенно.