ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Формирование здорового образа жизни. Методы и средства

- На почту

Здоровый образ жизни — понятие, которое в современном мире приобрело неоднозначные интерпретации. Для кого-то ЗОЖ — не более чем способ самовыражения. Для других — действительно попытка укрепить свой организм. Для третьих – совершенно непонятная аббревиатура. В любом случае, истиной остаётся одно — создание здорового образа жизни позволяет значительно улучшить состояние организма человека и даже увеличить срок жизни. Отсутствие же здорового образа жизни наоборот влечёт за собой огромное количество проблем, которые отражаются на самочувствии человека.

Итак, сегодня мы затронем очень важную тему, которую можно обозначить следующей формулировкой «Развитие здорового образа жизни».

Основа ЗОЖ

Прежде всего, необходимо дать чёткое определение тому самому пресловутому ЗОЖ, о котором все говорят. Сама аббревиатура расшифровывается как «здоровый образ жизни». В него входят следующие пункты:

- отсутствие вредных привычек;
- поддержка физической формы;
- корректировка режима дня;

- корректировка питания;
- минимизация стресса и его последствий в жизни человека.

Теперь необходимо разобраться более детально.

1) Под отсутствием вредных привычек следует понимать:

- отказ от курения табака;
- отказ от алкоголя;
- отказ от различного рода наркотических веществ.

Это основные факторы, которые имеют серьёзное влияние на состояние организма человека. **Однако из-за того, что методы и средства формирования здорового образа жизни до сих пор не являются популярными, общественность мало что знает о реальном вреде их привычек.** Давайте же разберёмся в каждом пункте.

* **Курение табака** вызывает зависимость, которая обуславливается прекращением выработки в организме человека никотиновой кислоты. Как следствие, появляется зависимость от курения. Однако вместе с никотином в организм поступает огромное количество вредных веществ. Все они оседают на поверхности лёгких, что приводит к существенным нарушениям насыщения организма кислородом. К дополнительным проблемам, с которыми сталкивался каждый курильщик, относятся:

- повреждения сосудов;

- ухудшение работы сердца;
- ухудшение внешнего вида.

Дополнительно следует уточнить, что вдыхаемый курильщиком горячий дым является убийцей для реснитчатого эпителия, который покрывает поверхность лёгких. Как следствие, даже после отказа от курения лёгкие не подлежат полному восстановлению. Однако своевременное прекращение курения может в значительной степени активизировать регенерацию доступных тканей.

Также следует рассмотреть влияние курения на энергетику человека. Поскольку данная вредная привычка является противоестественной, она способна разрушать энергетическое поле человека. Энергия уходит на восстановление организма, однако восстановление происходит гораздо медленнее процессов повреждения. Далее курильщик может начать эксплуатировать энергию близких ему людей. Последствия будут проявляться в виде болезней и значительном нагнетании напряжения во взаимоотношениях.

Алкоголь также является страшным врагом здорового образа жизни. Состояние алкогольного опьянения можно сравнить с отравлением, которое вызвано интоксикацией. Все органы человека подвергаются тяжелейшей атаке, которая выражается в прекращении питания клеток, а также дефиците кислорода. Самая страшная составляющая часть алкогольной зависимости — ментальная. Когда человек находится в состоянии алкогольного опьянения, его мир становится другим. Как объясняют своё состояние алкоголики со стажем, «мир становится чуточку лучше, и я вместе с ним». Получается, что отказ от алкоголя равен удару по организму и по психике. Однако стоит человеку дождаться момента, когда все негативные воздействия будут нейтрализованы, его состояние очень быстро улучшается.

Что касается энергетической составляющей, алкоголь может уносить до 90% общего запаса энергии. Пьющий человек самовольно расходует энергетический баланс, который не может восполняться при частом состоянии алкогольного опьянения. В результате, так же, как и в случае с курением, человек превращается в энергетического вампира, который, на фоне забора энергии, привносит только негатив в отношения с близкими людьми.

Наркотические вещества, в зависимости от типа, имеют возможность воздействия на большинство систем организма. Особую опасность представляют психотропные вещества. Они могут в значительной степени пошатнуть психику человека. Дальнейшее восстановление будет представлять собой деление на две области:

- устранение вреда, нанесённого организму;
- социализация.

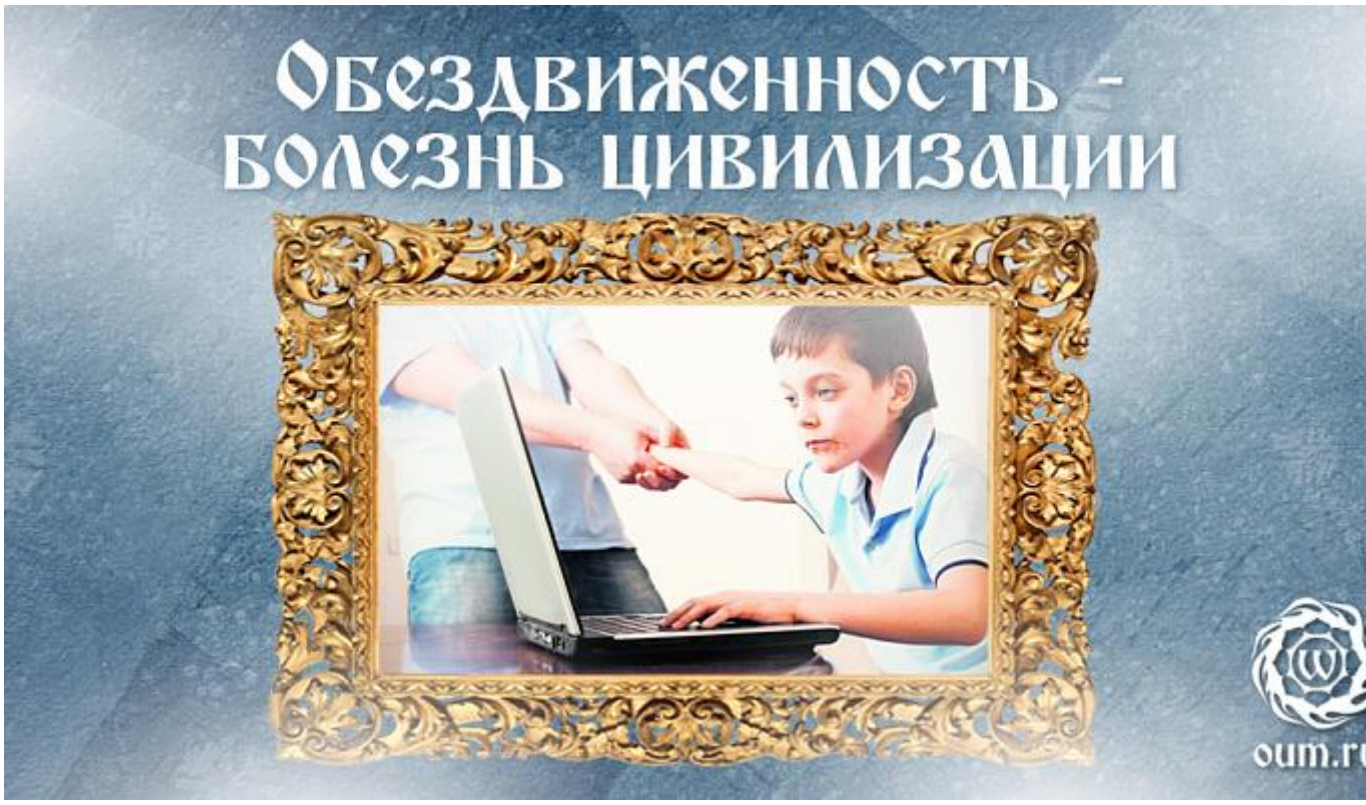
Последний пункт является обязательным, так как наркоман попадает в цепь событий и связей, пагубно влияющих на его состояние. Поговорка о том, что «не бывает бывших наркоманов», в большей степени, относится к отсутствию грамотной социализации. Окружение наркомана — такие же наркоманы, которые будут тянуть его обратно в это болото. Даже зависимость от «лёгких» наркотиков (марихуана) может перерасти в нечто большее. Причины кроются в необходимости увеличивать уровень удовольствия. Когда границы открыты, очень сложно удержаться и не попробовать всё, что предлагает кухня мира наркотиков.

С точки зрения энергетической составляющей, наркотики вызывают самые тяжёлые повреждения. Однако своевременные решительные шаги в сторону здорового образа жизни могут решить эту проблему.

2) Поддержка физической формы

Наше тело — наш храм. Мы должны относиться к нему бережно. В ответ на нашу заботу оно демонстрирует благодарность. Она выражается в выносливости, стойкости к болезням, красоте и других проявлениях.

Поддержка физической формы может быть реализована при помощи различных комплексов упражнений, техник и проч.



3) Регуляция режима дня является ключевым звеном, так как он него зависит сама возможность развития здорового образа жизни. Упорядоченность каждого этапа необходима, так как она обуславливает способность человека действовать согласно заранее установленному порядку. Результатом чёткой структуризации будет дисциплина и отсутствие стресса, вызванного нехваткой времени.

В деле развития здорового образа жизни режим дня особенно актуален, так как существуют определённые временные зоны, требующие разрядки.

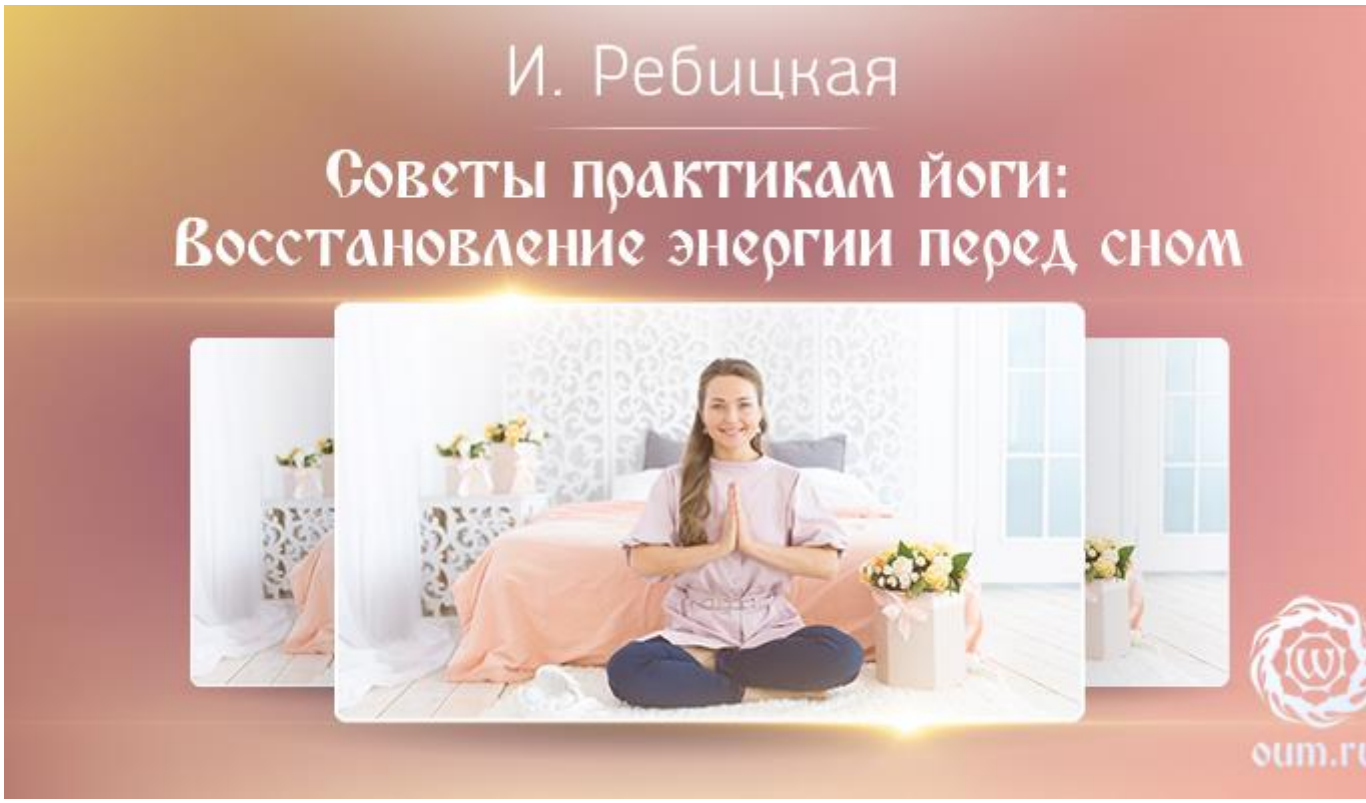
К рекомендациям регуляции режима дня относятся:

- соблюдение режима сна

  В идеале, человек должен вставать и ложиться каждый день в определённое время. Это позволяет настроить организм, так как он имеет собственные биологические часы. Примером может послужить начало выработки ферментов для осуществления переваривания пищи, которое начинается в желудке, согласно заранее сформированным привычкам.

- разграничение режима работы и создание перерывов

Отсутствие небольшого отдыха очень часто приводит к снижению КПД человека. Даже небольшой перерыв может существенно снизить нагрузку на организм и, как следствие, устранить возможность возникновения определённых проблем его функционирования.



4) Режим питания также должен подлежать корректировке. Дело в том, что даже максимальные физические нагрузки не будут эффективны на 100%, если организм не будет получать «строительный материал» для реализации укрепления.

К основным проблемам питания, которые должны быть исправлены, относятся:

- употребление в пищу большого количества жареного;
- замена высокоуглеводных напитков (газировки и проч.);
- чрезмерное употребление специй и приправ;
- отсутствие в рационе растительной пищи.

Кроме того, режим питания должен сопрягаться с определённым временем принятия пищи. Так:

- следует взять за правило ежедневно завтракать;
- стараться принимать пищу в определённое время;
- отказаться от пищи перед сном;
- не кушать слишком быстро;
- стараться не наедаться до состояния тяжести в желудке.

Практика показывает, что с началом ведения здорового образа жизни и прислушиванию к нуждам организма, вы сможете естественным образом отказаться от пищевых излишек.

5) Основной причиной появления стресса в жизни является работа. В попытке заработать максимальное количество денег, человек превращает свои тело и разум в рабочие инструменты. Отсутствие отдыха и постоянная работа в режиме многозадачности не оставляет ни единого шанса на отдых.

Для устранения стресса из жизни необходима определённая эмоциональная разрядка.

Физкультура как активный вспомогательный элемент

В вопросе о том, как сформировать здоровый образ жизни, физкультура играет незаменимую роль. При помощи физкультуры можно добиться нормализации большинства обменных процессов организма, а также значительно укрепить его.

Проблема попыток создать формирование здорового образа жизни при помощи физкультуры заключается в отсутствии понимания, какому именно виду следует отдать предпочтение. Сегодня мы рассмотрим 2 наиболее популярных вида активности, способных за кратчайший срок улучшить здоровье человека и направить его на путь развития здорового образа жизни. К ним относятся:

- бег;
- плавание.

Бег позволяет не только нормализовать работу обменных процессов в организме, но и значительно укрепить его тонус. Среди преимуществ, которые должны заставить вас обратить внимание на бег, находятся:

- нормализация давления;
- улучшение насыщения тканей питательными элементами;
- повышение выносливости;
- усиление мозговой активности;
- повышение иммунитета.

Доктора рекомендуют совершать пробежки утром. Рекомендация объясняется просто: утренняя пробежка активизирует работу всех систем организма. Человек, который совершил пробежку утром, будет гораздо активнее, его мыслительные процессы будут протекать лучше. Кроме того, полученный тонус позволит, вопреки мнениям о том, что утренние пробежки утомляют, дольше сохранять трезвость ума.

Есть рекомендация сочетать утренние пробежки со стаканом свежевыжатого апельсинового сока. Подобное сочетание позволяет укрепить стенки сосудов и нормализовать давление.

При рассмотрении методов и средств формирования здорового образа жизни ваше внимание в обязательном порядке рано или поздно привлечёт **плавание**. Дело в том, что этот вид спорта позволяет максимально равномерно распределять нагрузку по всему телу. Большинство из вас наверняка слышали о том, что

плавание позволяет задействовать все группы мышц. Это, конечно, не является истиной в полной мере, однако то, что задействуется большинство из них — факт.

К преимуществам плавания относятся следующие пункты:

- разработка лёгких;
- возможность создания нагрузки для людей с ограниченными физическими возможностями;
- максимально корректное распределение нагрузки и, соответственно, повсеместные улучшения работы организма;
- возможность модификации и усложнения нагрузок.

Помимо плавания, в воде возможно выполнение широкого диапазона упражнений. Сопротивление воды является естественным тренажёром, который способен даже без дополнительных изысков стать решением для укрепления мышечного тонуса.

Получается, что плавание может входить в основные формирования здорового образа жизни, так как улучшение физического состояния тела естественным образом способствует отказу от пагубных привычек.

Таким образом, понятие ЗОЖ достаточно многогранно. Охват всех его составляющих, до некоторой степени, возможен благодаря йоге.

Йога как основа развития здорового образа жизни

Йога была выделена в отдельную категорию, так как это не просто спорт или здоровое питание. Это совокупность решений, которые приводят к нормализации

состояния организма человека и его души. Иными словами, это настоящий здоровый образ жизни! Пожалуй, нет ни одного другого направления, которое бы смогло похвастаться столь обширным ареалом воздействия.

Однако для большинства йога — понятие эфемерное. Кто-то считает, что она представляет собой лишь странные упражнения, в ходе которых люди принимают чудаковатые позы с закрытыми глазами. Другие — что это не более чем зарядка для ленивых. Мнений много, но давайте же разберёмся в истинных причинах пользы от йоги.

Представители самого направления позиционируют йогу как систему самосовершенствования. Изначально йога появилась как искусство формирования нравственно-этических аспектов, которые позволяли человеку достигать высот во многих жизненных сферах. Первые практики учили человека не просто контролю над собой, а самым настоящим техникам познания своих реальных способностей через духовное развитие.

В современной интерпретации к духовным практикам йоги добавились новые, направленные на формирование культуры не только души, но и тела. Сегодня йога предлагает множество направлений. Каждое по-своему уникально, но наша задача — найти общие качества, которые благодаря йоге наилучшим образом отражаются на здоровье человека. Для их выделения нам потребуется определить особенности, отличающие йогу от других направлений работы над душой и телом. К ним относятся:

- полная статика упражнений;

- акцент на дыхательных техниках;
- постепенное увеличение нагрузки.

1. Полная статика является необходимым атрибутом, так как искусство йоги состоит из комплексов упражнений, представляющих собой позы. Каждая поза несёт в себе нагрузку на определённую группу мышц, которые, за счёт сокращения и при правильном дыхании, получают соответствующую нагрузку.
2. Техника дыхания предполагает устранение застоявшегося воздуха из лёгких путём медленных вдохов и выдохов, произведённых с определённым усилием. Подобные упражнения позволяют достичь правильной концентрации углекислого газа и кислорода в крови. Следовательно, клетки получают наилучшее питание, что позитивным образом сказывается на умственных и физических способностях.
3. Постепенное увеличение нагрузки достигается за счёт возможности разработки новых групп мышц. Вне зависимости от конкретного направления йоги, каждое имеет определённую пользу для работы над собой.

Если человек решил заняться развитием здорового образа жизни, йога станет для него эффективным способом достижения цели. Однако необходимо рассмотреть ещё одну область, а именно искоренение вредных привычек. По-настоящему высоких результатов развития в йоге можно добиться только благодаря чёткому следованию её постулатам, к которым относится полный отказ от всего, что может негативно влиять на организм.

Реализация здорового образа жизни с йогой после вредных привычек

В тот момент, когда человек принял для себя решение о том, что ему необходимо заниматься йогой и побороть свои вредные привычки, начинается новая эра его жизни. Здесь главное — не потерять стимул к движению. Для этого необходимо создать определённые напоминания. К примеру, девушка хочет бросить курить. Она знает, что из-за курения оттенок её кожи приобретает песочный цвет, что её руки дрожат из-за негативного воздействия на кровеносную систему, и даже невозможность долго кататься на велосипеде из-за отдышки — тоже последствие дурной привычки.

Для этого необходимо составить перечень плюсов, которые удастся достигнуть, поборов вредную привычку.

Как правило, для представительниц женского пола особую роль играет внешность. В данном случае это может быть сокращение морщин и улучшение внешнего вида (здоровый цвет кожи, отсутствие мешков под глазами, улучшение роста волос и ногтей). Самое интересное, что все эти плюсы истинны, так как нет ни одной системы в организме, которая бы не страдала из-за курения!

Отказ от курения может протекать максимально безболезненно для психики и организма в целом благодаря йоге. Путём регуляции работы лёгких во время упражнений вы сможете не только очистить организм от последствий курения, но и активировать его ресурсы.

Другой пример: молодой человек, который любит выпить. Стоит вспомнить количество несчастных случаев, произошедших по вине алкоголя (особенно актуально для автолюбителей). Или же возьмём вопрос рождения детей. Если у него уже есть ребёнок, стоит задуматься о том негативном примере, который он перенимает от отца. Если детей ещё нет, нужно помнить, что алкоголь может лишить мужчину возможности продолжения рода.

Отказ от алкоголя, сопряжённый с началом занятий йогой, позволит снизить эмоциональное напряжение, а также ускорить процессы регенерации. Естественным результатом станет быстрая победа над зависимостью и укрепление организма.

Воспитание и развитие здорового образа жизни у детей

Привычки, которые мы ведём из детства, самые сильные. Они заложены глубоко на подкорке мозга, и поэтому от них практически невозможно избавиться. Доказано, что основы формирования здорового образа жизни эффективнее всего внедрять в детстве.

К ним относятся:

- демонстрация корректного примера;
- информационная поддержка;
- поощрительная составляющая.

Пример для подражания должны подавать не только родители. Каждому ребёнку необходимо хобби. Старайтесь сделать так, чтобы оно задействовало физическую активность. Разумным решением будет запись ребёнка в спортивную школу. По мере роста, осознание того, что достижение результата напрямую зависит от его физической формы, будет являться стимулом для отказа от вредоносных воздействий.

Под информационной поддержкой следует понимать разъяснительные работы. Объясните ребёнку почему курение это плохо, а кушать овощи — хорошо.

Поощрение — выказывание гордости за соблюдение установленных рамок здорового образа жизни. Позитивная реакция укрепит в сознании ребёнка понимание того, что здоровый образ жизни — это хорошо!

В деле воспитания и развития здорового образа жизни у детей йога также имеет широкие возможности применения. Раннее начало практик позволяет самостоятельно «взращивать» своё тело. Ребёнок будет расти в полной гармонии со своим организмом. Научится понимать все его сигналы, что во взрослой жизни является весомым плюсом, позволяющим избежать большинства болезней.

Таким образом, здоровый образ жизни является вашим ключом к успеху в любом возрасте. Уделяя внимание его развитию в себе и близких, вы тем самым повышаете качество уровня жизни.