



Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье, по определению ВОЗ, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 – 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Образ жизни – это совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни. Это понятие довольно широкое. В последнее время все чаще и чаще выделяют и такие две его составные части – ЗОЖ и НеЗОЖ. Хотя понятие «здоровый образ жизни» утвердилось в нашем обществе сравнительно недавно (в 80-е гг. 20-го столетия), однако нормами и правилами ЗОЖ народ пользовался всегда, в течение всей истории человечества.

Научно-технический прогресс резко изменил (и продолжает изменять) трудовую деятельность человека. В современных условиях роль умственного труда постоянно возрастает, а доля физического труда уменьшается. Все это ведет к тому, что работники умственного труда в процессе своей профессиональной деятельности, как правило, не получают физических нагрузок в необходимом (достаточном) объеме и качестве. Но организм человека по-прежнему нуждается в этих нагрузках. Следовательно, только занятия физической культурой, спортом, туризмом становятся практически наиболее эффективным и экономичным способом обеспечения физическими нагрузками современного человека.

На каждом этапе своего развития человечество всегда имело в своем арсенале такие нормы жизнедеятельности, которые в конечном счете были нацелены на созидание и сотворение материальных и духовных ценностей, на преобразование и процветание общества, на развитие человека, на раскрытие его нравственных черт, умственных и физических способностей и возможностей. Прогрессивность человечества в конечном счете все-таки всегда предопределялась его способностью к самосовершенствованию, к наиболее полному развитию самого человека, к ведению им (человечеством) нормального и единственно разумного ЗОЖ.

Представляется, что нам необходимо более четко разобраться в самом понятии – здоровый образ жизни.

Ниже мы приводим некоторые из определений ЗОЖ, которые имеют место в литературе:

· «Здоровый образ жизни – рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья».

· «Здоровый образ жизни... можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья».

· «ЗОЖ – это такая целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья, а также повышение адаптационных возможностей организма».

· «Здоровый образ жизни – это прежде всего культурный образ жизни, цивилизованный, гуманистический».

· «Под здоровым образом жизни... понимается такой, при котором сохраняются или расширяются резервы организма».

· «Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма».

· «Здоровый образ жизни – мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально -профессиональных функций».

С нашей точки зрения, характер и целевая направленность понятия ЗОЖ предопределяется словом «здоровый». Прилагательное «здоровый», являясь производным от существительного «здоровье», таким образом, несет в себе все основные качественные характеристики последнего. В этой связи еще раз отметим, что здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.

Нам представляется, что в понятии ЗОЖ должны найти отражение такие положения, которые исторически сложились в нашем обществе, которые помогут четко определить и отделить ЗОЖ от его антипода – НеЗОЖ.

И, следовательно, речь должна идти о жизнедеятельности:

· устремленной в будущее. ЗОЖ всегда был нацелен на решение глобальных проблем, связанных с обеспечением бесконечности человеческого бытия;

· созидательной. Следовательно, речь идет о жизнедеятельности, нацеленной на сотворение материальных и духовных ценностей, на обеспечение мира и благополучия, на воспитание подрастающего поколения, более подготовленного к жизни;

· восстановительно-оздоровительной. После напряженного труда человек должен уметь полностью восстанавливать свои жизненные силы, постоянно проводить определенный минимум восстановительно-оздоровительных мероприятий, использовать для этого естественные силы природы – солнце, воздух, воду, красоты природы и так далее;

· развивающей. Каждый человек должен научиться средствами физической культуры и спорта развивать и совершенствовать, укреплять и поддерживать свои физические качества и способности, свое здоровье.

Исходя из вышеизложенного, мы предлагаем следующее определение ЗОЖ.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

· умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно полезной деятельности;

· владел умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

· постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

· самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье и полностью отвергал вредные для здоровья привычки саморазрушающего поведения.

Таким образом, здоровье - это состояние физического, душевного и социального благополучия.

Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей. Физиологические особенности организма ребёнка заложены уже на генетическом уровне. Но как сделать первые шаги в обучении ребёнка занятиям спортом? Здесь есть множество советов и рекомендаций, однако неизменным остается одна прописная истина – только у здоровых родителей может быть здоровый ребёнок.

Наверняка, вы заинтересовались этой тематикой вопроса потому, что хотите своему ребёнку только добра. Но здесь еще важно понимать, что правильное воспитание ребёнка начинается с собственного примера. В современном мире ни у кого из родителей не должно быть дефицита в подобного рода рекомендациях – как выбрать секцию, как выстроить график тренировок, чем лучше всего заниматься – обо всём этом уже сказано и написано много. Но, несмотря на бесчисленные рекомендации врачей и тренеров, детей с проблемным здоровьем почему-то не убавляется.

В последнее время просто катастрофически увеличилось количество заболеваний сердечнососудистой системы, но самое печальное то, что возраст болеющих неуклонно понижается – всё больше детей страдают болезнями, присущими в прошлом только взрослым.

На такое развитие событий оказывают влияние 2 фактора – проблемы с окружающей средой и генетическая наследственность. Мы можем с вами долго дискутировать на тему того – насколько влияет здоровье родителей на их будущего ребёнка, но игнорировать научно доказанные факты и результаты исследований за последние 30 лет мы просто не имеем права. Изменилась окружающая среда, здоровье человека подвергается всё большим атакам со стороны промышленных выбросов – всё это в совокупности даёт печальный результат.

В мире на сегодняшний день около 35% детей имеют проблемы с избыточным весом. Как показывает практика, большинство из них по достижению взрослого возраста не избавятся от проблем ожирения, что автоматически записывает этих детей в разряд «группы риска» сердечнососудистых заболеваний.

Важно понимать, что для детского организма не подходят методики питания и тренировок, которыми привыкли пользоваться мы, взрослые. Больше времени на подвижные игры и активный образ жизни помогут любому ребёнку избавиться от лишних килограммов. В детстве это сделать гораздо проще! Не забывайте, что у ожирения и гипертонии тесная связь, поэтому контролируйте свой вес и вес ваших детей.

Активный образ жизни – первая задача!

Чем подвижнее ваш ребёнок, тем лучше. Вы, на самом деле, должны этому радоваться! Если же ваш сын или дочь ведёт пассивный образ жизни – это повод задуматься. В детстве малоподвижные дети рискуют заработать на будущее артериальную гипертонию, ишемические болезни сердца и целый ворох иных проблем со здоровьем. И всё это закладывается чуть ли не с первых лет жизни ребёнка его малоподвижным поведением.

Даже дискотеки перестали быть тем местом, где можно не только активно двигаться, но и поднять настроение. Современные ночные клубы – это накуренные тесные помещения с огромным выбором алкогольных напитков, а порой и наркотиков. Поэтому занятия танцами для современной

молодёжи порой являются роскошью – если это разве что не профессиональные классы, встречающиеся крайне редко.

Курение наступает

В наши дни дети начинают курить уже в 10 лет! К 17 годам процент курящей молодёжи равен проценту взрослых курящих. Такие цифры не могут не огорчать. Складывается такое ощущение, что просто бесполезно объяснять детям о том, что курение приводит к образованию злокачественных опухолей, заболеваниям периферических сосудов и желудочно-кишечного тракта.

А вы, уважаемые родители, курите? Если мать и отец курят, то с вероятностью в 80% будет курить и их ребёнок. Как правило, такие люди весьма пассивны. Учёные давно заметили закономерность – чем больше занятий спортом в жизни человека, тем меньше желания потянуться за сигарету. Это связано с тем, что активное движение тела будет «демонстрировать» последствия курения – боли, тошноту и головокружение. Вот почему курящие в прошлом спортсмены отказываются со временем от сигарет. Например, профессиональные бегуны ощущают нехватку кислорода при привычке курить, поэтому на чаше выбора, как правило, перевешивает здоровый образ жизни. Но такое случается далеко не всегда.

Что происходит зимой?

Если в жаркое время года человек склонен больше двигаться, нежели чем вести пассивный образ жизни, то зимой ситуация приобретает иной поворот. Конечно, все дети индивидуальны и каждый организм уникален в плане развития. Помните, что зимой ребёнка нужно одевать так, чтобы он не мёрз, но при этом имел возможность активно двигаться.

Однако не спешите толкать вашего ребёнка в прорубь (для закаливания) середине января. Всё хорошо в меру. Если вы вдруг решите, что начать знакомство со здоровьем нужно закаливанием, вы жестоко ошибаетесь. И не вздумайте даже заставлять этому детей с избыточным весом – вы рискуете оказать им «медвежью» услугу. Кроме того – все мы переносим холод по-разному. Для одного контрастный душ – это нормально, для другого – шанс простыть в тот же день.

А теперь о вас, о родителях...

В вашей семье здоровые родители? К сожалению, на работе нам ставят такие условия, что по возвращению домой, нет никакого желания заниматься спортом. Запомните раз и навсегда – ваш ребёнок пристально наблюдает за вами с самого детства – он еще не обладает способностью анализировать что-то, но на подсознательном уровне малыш начинает перенимать ваше поведение. Наивно будет полагать, что с возрастом дети будут во всём слушаться родителей, не говоря уже об отношении к приказному тону. Поэтому не спешите заставить ребёнка чему-то. Сначала изучите его характер.

Типичная картина: отец, потягиваясь в кровати, командует: «Вперёд, за гантели!». После этой фразы воскресным утром глава семьи поворачивается на бок и засыпает. Как вы думаете – какое у ребёнка будет отношение к такой команде? Здоровые дети — это результат воспитания. И только.

Если вы хотите, чтобы дети не «выполняли приказ», а чувствовали необходимость в зарядке или тренировке, вам придётся встать с малышом рядом и выполнять то же, что и он.

По ТВ и радио в наши дни можно узнать множество советов и рекомендаций по поводу здорового образа жизни и здорового питания. Но проблема заключается в том, что со временем человека всё сложнее и сложнее заставить поменять свои взгляды на жизнь. И корень проблемы даже не в том – как научить ребёнка чему-то, а в том – как внедрить в семью модель здорового образа жизни –

только во взаимодействии всех её членов можно добиться успеха в формировании правильного представления ребёнка о спорте и здоровье в целом.

Семейный спорт – ключ к решению всех проблем

Многие из современных молодых семей, услышав фразу «семейный спорт» в лучшем случае улыбнутся. Но от такой реакции должно быть стыдно. До чего довел нас привычный образ жизни? Занятия спортом всей семьёй теперь воспринимаются скорее как издевательская шутка. Разве это нормально?

Если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения (по очереди, например) – это является гарантом того, что ребенок и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия. Будьте терпеливы с детьми – то, что для вас естественно и очевидно, для ребёнка может быть непонятно. Оптимальное время тренировки – 30 минут в день. Такого времени будет вполне достаточно, чтобы ребёнок получил достаточно нагрузки на организм.

Старайтесь быть с ребёнком постоянно в контакте. Если он просиживает за телевизором или компьютером по несколько часов в день – это тревожный сигнал.

Возьмём еще одну типичную ситуацию – у вас проблемы на работе (накричал начальник), а ребёнок принёс из школы двойку. Что делать? Вместо того чтобы отрываться на ребенке и скидывать на него ваш негатив, попробуйте (контролируя свои эмоции) поиграть в какую-нибудь подвижную игру – это может быть, футбол, бадминтон или даже просто совместная пробежка. Учёными давно установлено, что стрессовое напряжение отлично снимается занятиями спортом. Например, если вы в гневе, попробуйте отжаться 30 раз. Вот увидите – гнев испарится! Научите этому приёму вашего ребёнка! Ему будет полезно контролировать свои эмоции, и направлять энергию в нужное русло.

Спорт – лучший антидепрессант

Эмоциональные нагрузки чрезвычайно сильны. Информация давит на нас с каждым днём все сильнее. Когда на ребёнка обрушивается целый шквал школьной программы в совокупности с непониманием некоторых предметов... в этой ситуации еще не научившемуся мудростям жизни малышу трудно самостоятельно расставить акценты. Если ваш сын или дочь будет обладать хорошим здоровьем, двигаться каждый день, то любая проблема будет решаться с наименьшими нервными потерями. Не забывайте о том, что у маленьких детей свои переживания и свои неприятности. Обязательно научите их правильному отношению к таким проблемам – только спорт может стать «противовесом» депрессии и расстройствам. Когда ребёнок опробует этот принцип на собственном опыте, он уже никогда не откажется от спорта.

Приучение ребёнка к здоровому образу жизни – это не только физические упражнения и активность на каждый день. Это еще и правильное разъяснение малышу плюсов занятий спортом. Вы должны уделять достаточно времени тому, чтобы ребёнок понял истинный смысл тренировок. Спорт не должен быть для детей наказанием или приказом, упражнения и зарядка должны стать для малыша необходимостью. А ваша задача, как родителя, состоит в том, чтобы ребёнок это правильно понял и полностью осознал. Здоровые родители – здоровые дети.