Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

(ОмГУПС (ОмИИТ))

структурное подразделение среднего профессионального образования

«Омский техникум железнодорожного транспорта»

(СП СПО ОТЖТ)

Специальность 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам транспорта)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

исследовательская работа

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дисциплина\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обучающийся гр. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(номер группы, курс)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись обучающегося) (И., О., Фамилия обучающегося)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(дата)

Преподаватель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись преподавателя) (И., О., Фамилия преподавателя)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(оценка)

Омск

Оглавление

Введение……………………………………………………………………………...3

1.Понятие ЗОЖ .......................................................................................................4

1.1.Определение здорового образа жизни…………………………………….........4

1.2.Формирование здорового образа жизни в семье………………………………5

1.3.Важность позитивной мотивации в формировании здорового образа жизни............................................................................................................................6

2.Основные аспекты здорового образа жизни……………………………………..7

2.1.Правильное питание……….………………………………………………...…..7

2.2.Режим труда и отдыха………………………………...…………………………8

2.3.Режим сна……………………………………………………………...…………9

2.4.Спорт………….…………………………………………………………………10

2.5.Закаливание……………………………………………………………………..12

2.6.Личная гигиена……………………...………………………………………….14

3.Вредные привычки……………………………………………………………….16

3.1.Виды вредных привычек и их влияние на организм…………………………16

3.2.Методы борьбы с вредными привычками…………………………………….18

Заключение…………….……………………………………………………………20

Список используемой литературы………………………………………………...21

**Введение**

**Актуальность исследования**: Здоровый образ жизни-это концепция жизнедеятельности отдельного человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья

**Цель работы**: формирование потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления.

**Задачи исследования**:

* Раскрыть понятие «здоровый образ жизни»
* Рассмотреть факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья
* Выявить влияние вредных привычек на здоровье человека

**Объект исследования**: здоровье человека

**Субъект исследования:** образ жизни человека

**Методы исследования**: анализ, описание

**1.Что такое ЗОЖ?**

**1.1.Определение здорового образа жизни**

Здоровье – одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья – это 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).

 Древние люди не знали особенностей гигиены, правильного питания или оптимального количества физических нагрузок. Это способствовало уменьшению численности населения и колоссальному количеству больных людей. С течением времени понятие здорового образа жизни «въелось» в сердца граждан. Желание прожить как можно дольше, увидеть внуков и обладать достаточным здоровьем, чтобы успеть с ними понянчиться, – отличная мотивация к созданию основы для здорового образа жизни.

**1.2. Формирование здорового образа жизни в семье**

Как говорит психология, все мы родом из детства. Здоровые и сильные личности формируются в атмосфере свободы. Речь не идёт о вседозволенности, речь идёт о том, что родители должны прививать детям здоровый образ жизни не наставлениями, а личным примером. Отец, который с сигаретой в зубах, говорит сыну: «Сынок, курить – это плохо», – это просто сюжет для анекдота. Всё было бы смешно, но сегодня так поступают очень многие.

Каждый из нас с рождения должен иметь свободу выбора. И всё, что мы можем сделать в вопросе формирования здоровых привычек и ребёнка, – это просто самому стать здоровым. Здоровым на всех уровнях: физическом, психическом и духовном. Если родители ведут трезвый образ жизни и на столе никогда не появляется алкоголь, у ребёнка затем не возникнет даже мысли о том, что можно жить как-то иначе. Даже тогда, когда он выйдет во взрослую жизнь, у него будет чёткое понимание того, какие у него ценности, приоритеты и ориентиры. И если ребёнок с детства видел, как родители просыпаются ещё до рассвета и практикуют медитацию, именно это он будет считать нормой, а привычку спать до обеда будет считать отклонением. И именно это позволит человеку выбрать верный путь в жизни.

**1.3. Важность позитивной мотивации в формировании здорового образа жизни**

Сегодня у нас просто нет выбора. Человек не просто должен развиваться, он вынужден это делать. Сегодня мир меняется так быстро, что, если мы не научимся каждый день становиться лучше, чем были вчера, мы просто окажемся на обочине жизни.

«Вначале было слово», – сказано в Библии. Но к этому можно добавить, что вначале была мысль. Мы то, что мы думаем. И здоровый образ жизни начинается не в спортзале или теннисном корте, здоровье начинается в нашей голове. Тот, кто мыслит позитивно, гораздо здоровее того, кто каждый день просто ходит в спортзал, не меняя при этом своё сознание.

Принцип свободы воли сегодня актуален как никогда. Каждый сам делает свой выбор, и каждый сам расплачивается за этот выбор. Мы не можем выбирать то, какую информацию в нас с детства загружает окружающий мир, но мы можем выбрать: плыть по течению или оказать сопротивление привычному ритму жизни.

Здоровый образ жизни – это каждую минуту делать осознанный выбор, понимая, что каждое действие имеет причину и будет иметь последствия. И менять свою жизнь мы можем, лишь меняя свои мысли и действия. В этом мире никто не виновен в том, что с нами происходит, кроме нас самих, – это важно понимать.

**2.Основные аспекты здорового образа жизни**

**2.1.Правильное питание**

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак**.**

Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

Основные принципы правильного питания:

* Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма.
* Сбалансированность рациона, т.е. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
* Режим**.**

Правильный режим питания**:**

* Прием пищи в одно и тоже время.
* 4-5 разовое питание.
* Интервалы в приеме пищи должны составлять не менее 3-х и не более 5 часов.
* Интервал между ужином и началом сна должен составлять 3-4 часа.

**2.2.Режим труда и отдыха**

Режим труда и отдыха — это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим — такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности.

Физиологи установили, что работоспособность — величина переменная и связано это с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме. Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, когда трудовой ритм совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма. В связи с установившейся суточной периодикой жизнедеятельности в различные отрезки времени организм человека неодинаково реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку, а его работоспособность и производительность труда в течение суток подвержены определенным колебаниям.

В соответствии с суточным циклом наивысший уровень работоспособности отмечается в утренние и дневные часы – с 8 до 20 часов. Минимальная работоспособность – в ночные часы. Особенно неблагоприятен промежуток от 1 до 3–4 часов ночи.

**2.3.Режим сна**

Правильный сон – залог здорового образа жизни. Он восстанавливает силы, замедляет обмен веществ, работу внутренних органов. Нормализуется функция головного мозга. Не все люди способны отдохнуть полноценно. Существуют простые методы, нормализующие правильный режим сна во время дня или ночи.

Когда человек отдыхает, восстанавливаются силы. Если засыпание верное, здоровое — возникнут положительные эффекты.

1. Замедление метаболизма. Биохимические процессы происходят медленнее. В минимальном количестве вырабатываются гормоны, ферменты, другие вещества.
2. Замедляется работа пищеварительной системы и мочевыделительного тракта. Люди не чувствуют голод, редко встают опорожнить мочевой пузырь.
3. Восполняются силы, организм насыщается энергией.
4. Замедляется работа головного мозга. За время бодрствования ЦНС находится в возбужденном состоянии. Нервные клетки, волокна напрягаются. Если человек выспится, сознание станет ясным.
5. Уменьшение работы периферической нервной ткани. Она отвечает за работу внутренних органов, опорно-двигательного аппарата.
6. Расслабление мышц. За день человек совершает много движений, к концу вечера тело устает. Если оно продолжительно находится в состоянии покоя, мышечная ткань начнет функционировать лучше. Поэтому с утра чувствуется прилив сил и энергии.

**2.4.Спорт**

Спорт и здоровье неразрывно связаны. Современная жизнь в условиях технического прогресса, с появлением компьютеров, смартфонов и т.д., облегчает человеку существование, а, следовательно, физическая активность резко сокращается. Малоподвижность - причина разных заболеваний. Поэтому спорт на здоровье человека оказывает большое влияние. Можно сказать, что спорт в современной жизни - это единственный доступный способ удовлетворить потребность организма в движении и нагрузках. Спорт укрепляет кости и мышцы. Под нагрузкой мышцы приобретают силу и объем, костная масса растет и скелет становится более устойчив к нагрузкам. При занятиях спортом (бег, тренажерный зал, велосипед, плаванье) кислородное питание мышц улучшается.

 Сердце и сосуды человека, занимающегося спортом, в разы выносливее, чем у человека малоподвижного. Тренировки нагружают все органы человека, заставляя работать их в интенсивном режиме. При движениях мышцам необходимо больше кислорода. Это заставляет сердце перекачивать по сосудам больше крови, насыщенной кислородом. Согласно статистике, сердце в спокойном состоянии перекачивает примерно пять литров крови в минуту. При тренировках этот показатель увеличивается.

 Потребность органов и мышц при физических нагрузках в усиленном питании кислородом заставляет работать наши органы дыхания. Человек дышит глубже и интенсивнее, что влечет за собой увеличение объема легких.

 Повышается иммунитет, состав крови улучшается. У людей, занимающихся спортом, постоянно увеличивается количество эритроцитов и повышается уровень лимфоцитов. Люди, физически активные, болеют редко, а если заболевают, то организм переносит болезнь легче и справляется с ней быстрее.

 При занятиях спортом улучшается обмен веществ (метаболизм). Разница в обменных процессах у физически активных людей и людей малоподвижных огромная. У занимающегося спортом человека обмен веществ ускорен и быстрее адаптируется к физическим нагрузкам, т.е. метаболизм происходит в усиленном режиме т.к. работающие мышцы требуют много энергии. Во время длительных занятий, которые не отличаются большой интенсивностью, тратится больше всего жиров. У человека, не занимающегося спортом, при избытке поступления жиры накапливаются в клетках. У физически активного человека, жир идет на восполнение запасов энергии, которая затратилась на тренировке.

 Движение - это жизнь, а активное движение - здоровая жизнь! Важно, чтобы кроме пользы спорт доставлял удовольствие, а для этого нужно выбирать подходящий вид спорта. Каждый человек по-своему воспринимает физические нагрузки, (что приносит пользу одному, может нанести вред другому). Занятия спортом нужно начинать без «фанатизма», оценив свои силы и возможности. Не стоит единичными занятиями улучшить здоровье, это принесет вред. Только занятия спортом, проводимые регулярно, будут приносить пользу! Не нужно сразу повышать интенсивность тренировки: при трех занятиях в неделю нагрузку следует повышать не чаще чем один раз в неделю.

 Сегодня человеку доступно заниматься спортом почти везде. Для тех, кто не имеет возможности заниматься в клубах, существует достаточно много домашних тренажеров. А по функциональным качествам они мало уступают тренажерам в зале. Занятия спортом рекомендованы практически всем людям, главное помнить, любая активная форма физической нагрузки, полезна только в том случае, если она полностью соответствует физиологическим возможностям человека.

**2.5.Закаливание**

Что же такое закаливание? Это комплекс процедур, ряд гигиенических мероприятий, или же оздоровительная система, которая повышает защитные силы организма. Физиологически закаливание можно объяснить так: происходит тренировка терморегуляторной системы человека, улучшение механизмов теплообмена. Важно соблюдать систематику выполнения и гигиенические принципы, которые заключаются в постоянном повторении воздействия на организм высоких и низких температур. Проводить эти процедуры могут как взрослые люди, так и дети. Эффективность от закаливания повысится, если комбинировать разные его виды.

Основные способы закаливания:

1. Обтирание или же обливание
2. Воздействие солнечных или воздушных ванн
3. Хождение босиком
4. Моржевание

Закаливание обливанием.

Обливание – наиболее эффективная процедура закаливания. Оно может быть общим (всего тела) и местным (обливание ног). Начинают такую процедуру обычно с приятных телу температур – 25-30 градусов, затем постепенно понижая температуру. Проводить обливание можно как в помещении, так и на улице. После процедуры нужно растереть тело сухим полотенцем. Также можно принимать контрастный душ, чередуя струи воды разных температур. Закаливающие обливания придают коже тонус, человеку – бодрость и профилактику простуды.

Обтирание.

Заключается в обтирании тела разными вещами. Существует 5 его видов.

1 вид – сухое обтирание. Материалы – полотенце или щетка. Совершаются круговые движения от ступней к телу, от пальцев рук к плечам, шее. Это своего рода пилинг для кожи тела, который убирает целлюлит, улучшает кровообращение. Проводить можно 2 раза в день.

2 вид – мокрое обтирание полотенцем. Материалы – мокрое и сухое полотенце. Попеременно обтирают тело сначала мокрым полотенцем, затем сухим. Такая процедура улучшает движение лимфы и крови по сосудам и укрепляет организм. Проводить можно 1-2 раза в день.

3 вид – обтирание снегом. Материал – снег. Обтирают снегом либо все тело, либо отдельные зоны в течении 5 минут, как бы растирая снег по поверхности кожи. Это дает организму встряску, действует на все системы органов, особенно на сердечно-сосудистую. Также достигается тонус мышц и жиросжигающее действие.

4 вид – обтирание льдом. Материал – лед. Можно использовать лед, сделанный в домашних условия с водопроводной очищенной водой. Можно добавлять в воду лечебные травы. После заготовки льда им обтирают тело в течение 5 минут. Происходит очищение эпидермиса, увлажнение кожи и придание ей тонуса.

5 вид – горячие обтирания. Материалы – горячая вода и рукавица. Проводят быстрое обтирание горячей водой, затем ждут, пока тело охладится. Повторяют несколько раз. Подходит людям, не переносящим холод.

**2.6.Личная гигиена**

Общественное значение личной гигиены определяется тем, что несоблюдение ее требований в повседневной жизни может оказывать неблагоприятное влияние и на здоровье окружающих (пассивное курение, распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов, ухудшение качества воздушной среды обитаемых помещений и др.).  
По мнению многих исследователей, здоровый образ жизни, постоянное соблюдение рационального режима дня, питания, отказ от вредных привычек значительно увеличивают продолжительность жизни человека.

Не случайно выдающийся физиолог И. П. Павлов указывал, что длительность жизни современного человека должна быть не менее 100 лет, и если этого не наблюдается, то в значительной мере вследствие нашего безобразного отношения к собственному организму. Для того чтобы быть здоровым, сильным, выносливым, работоспособным, нужно быть внимательным к своему здоровью. Под этим следует понимать не склонность постоянно прислушиваться к тем или иным симптомам, не излишнюю мнительность, а активную самопрофилактику, которая заключается в соблюдении требований личной гигиены. Комплекс элементов личной гигиены весьма обширен, В него входят: гигиена тела и полости рта, физическая культура, закаливание, предупреждение вредных привычек, гигиена умственного труда, половой жизни, одежды и обуви, отдыха и сна, индивидуального питания и др.

В отдельные эпохи значение личной гигиены было различным: от высокого уровня в Древнем Риме до низкого в средние века, когда несоблюдение элементарных правил личной гигиены приводило к массовым эпидемиям.

 В наше время – личная гигиена стала залогом сохранения здоровья и продления жизни каждого отдельного человека. Это часть ЗОЖ. Не соблюдая какие-либо элементы личной гигиены, человек снижает качество жизни и сокращает свой срок жизни.

Важными разделами личной гигиены являются регламент темпа и ритма жизни, режима сна и продолжительности отдыха, особенно для жителей больших городов. Так, не соблюдая режим питания,

употребляя основную часть пищи на ночь, у человека может развиться ожирение и он рискует заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. Отсутствие технологических перерывов в работе, т.е. не соблюдение режима работы, может привести к переутомлению и заболеваниям нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердца и др. В то же время соблюдение рационального питания, правильного режима труда и отдыха – способствует борьбе с избыточным весом, переутомлением, истощением, предупреждают срывы ЦНС и истощение компенсаторных свойств организма.

**3.Вредные привычки**

**3.1.Виды вредных привычек и их влияние на организм**

Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

* Алкоголизм
* Наркомания
* Курение
* Компьютерные игры

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Если говорить о негативном влиянии алкоголя на человеческий организм, то стоит учесть, что при употреблении алкоголя уменьшается доступ кислорода в мозг, что в худшем случае может привести к отмиранию мозговых клеток – алкогольному слабоумию. Чрезмерное употребление спиртных напитков негативно сказывается на всех системах человеческого организма, а также оно обусловлено поражением клеток «думающей» части мозга.

Наркомания — хроническое прогредиентное (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

В настоящее время, все больше и больше людей начинают употреблять фармакологические препараты, известные как наркотики. Жертвами которых, в особенности, являются подростки, которые употребляют эти вещества ради развлечения. Частое употребление фармакологических средств вызывает лекарственную зависимость, пагубно сказывается как на здоровье человека, так и на его социальном и экономическом положении. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред на нервную систему, иммунную систему, печень, сердце, легкие.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Употребление каких-либо табачных изделий особенно опасно тем, что вред при данном процессе наносится не только самому курящему, а также и людям, которые находятся рядом. В целом мире каждые 13 секунд умирает один человек (согласно данным ООН). Курение относится к одной из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. В табачном дыме так же содержится большое количество токсических веществ – продукты сгорания табачных листьев и вещества, используемые при технологической обработке, включая в себя угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, эфирные масла, аммиак, табачный дёготь.

**3.2.Методы борьбы с вредными привычками**

Чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем более эффективна будет помощь. Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

* распределением свободного времени подростка;
* пропагандой здорового образа жизни;
* положительным примером окружающих.

Однако самым действенным методом борьбы с вредными привычками среди детей является собственный пример взрослых. Ребенок, какого возраста он бы ни был, не должен видеть вредные привычки взрослых. Ведь у детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит, перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.

Для сокращения курения можно применять много разных мер, включая и строгое ограничение мест для курения, и штрафы, и законы для жалоб со стороны некурящих, и государственные медицинские учреждения, специализирующиеся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём.

Выход сегодня может быть только один: проблемы, связанные с наркоманией и алкоголизмом нужно решать на местах. Органам здравоохранения в территориях нужно оценить объективную обстановку и добиваться финансирования из местных бюджетов. Уже ясно, что помощи из Центра можно ждать очень долго. В качестве примера приведу Самарскую область, где существует программа выплат по объемам оказанной наркологической помощи из средств ОМС. И, нужно сказать, финансирование там на значительно более высоком уровне по сравнению с другими территориями. Сегодня у субъектов Федерации большие права - так пусть они распорядятся ими разумно. Ведь наркомания и алкоголизм - это не только беда каждого отдельного человека, но и болезнь общества в целом. Необходимо вытащить Россию из этого страшного водоворота пороков

**Заключение**

В данной работе мы раскрыли понятие «здоровый образ жизни», рассмотрели факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья, выявили влияние вредных привычек на здоровье человека и пришли к выводу, что:

Здоровье-важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия

Тема формирования здорового образа жизни у населения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество людей, имеющих проблемы со здоровьем, немало имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях: социальном (пропаганда, информационно-просветительская работа), инфраструктурном (конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, профилактические учреждения экологический контроль контроль), личностном (система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада. Есть масса аспектов, которые можно отнести к ЗОЖ, но вот основополагающими являются всего несколько: спорт, здоровый отдых, отсутствие вредных привычек.

Потребность в здоровом образе жизни складывается под воздействием семьи, образовательных учреждений, общественных организаций и многих других факторов.

**Список используемой литературы**

Байер К. Здоровый образ жизни-М.: Мир, 1997.-369 с.

Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни-М.: Мир, 1998.-398 с.

Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд.-М.: Сфера, Ранок, 2014.-193 с.

[http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-](https://infourok.ru/go.html?href=http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html)

[pitanie.html](https://infourok.ru/go.html?href=http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html)

[http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/](https://infourok.ru/go.html?href=http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/)

[http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i- zakalivanie- organizma/](https://infourok.ru/go.html?href=http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i-%20%20%20zakalivanie-%20%20organizma/)







