**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московский государственный институт международных отношений**

**(университет)**

**Министерства иностранных дел**

**Российской Федерации»**

**Одинцовский филиал**

**Колледж МГИМО**

**РЕФЕРАТ**

**по дисциплине «Физическая культура»**

специальность «Право и организация социального обеспечения»

Тема: «Здоровый образ жизни»

Выполнил(а) студент(ка) группы Ю.1-1

очной формы обучения Игнатьева А. И.

(ФИО)

Преподаватель Медведева О.А.

(ФИО)

Одинцово 2021

**Содержание**

Введение (стр. 3-4)

1. Режим жизнедеятельности (стр. 5)

1.1. Оптимальный двигательный режим (стр. 6)

1.2 Сон как важный аспект здорового образа жизни (стр. 7)

1.3 Рациональное питание и его значение (стр. 8)

2. Причины для отказа отказ от вредных привычек (стр. 9-10)

3. Заключение (стр. 11)

4. Список использованной литературы

**Введение**

Из устава ВОЗ: **Здоровье** у человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В современном обществе тема ЗОЖ очень актуальна и популярна. Уже как несколько лет среди молодого поколение стало модно быть здоровым! И это прекрасно, не так ли?! Но всё же остались люди, не желающие вести здоровый образ жизни, что не есть хорошо.

Что же такое этот «здоровый образ жизни»?

**Здоровый образ жизни** – это жизнь, основанная на принципах нравственности, активная, трудовая, закаливающая и, в то же время, защищающая от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющая до глубокой старости сохранить  нравственное, психическое, физическое здоровье.

В здоровый образ жизни входят: плодотворный труд, рациональное питание, воздержание от вредных привычек, соблюдение биологического ритма, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, соблюдение суточного режима.

Факторами риска заболеваний являются алкоголизм, курение, наркомания и токсикомания. Также фактором риска является и урбанизация.

Также существуют факторы риска индивидуального здоровья:

* Биологические факторы (наследственность) – 20%
* Окружающая среда – 20%
* Служба здоровья – 10%
* Индивидуальный образ жизни – 50%

Как мы можем заменить, в данном списке выделяется, что главную роль в нашем состоянии здоровья играет наш индивидуальный образ жизни. Наше здоровье зависит от нас самих, и никто другое, кроме нас, не сможет о нас же позаботиться!

Давайте же рассмотрим понятие «здоровый образ жизни» со всех сторон!

**1. Режим жизнедеятельности**

В разное время суток наш функциональный резерв, служащий для интеллектуального труда, неодинаков. Следовательно, для оптимальной адаптации организма к условиям существования необходима синхронизация биоритмов функции коры больших полушарий мозга и вегетативных функций. Это общее положение полностью относится к школьникам, студентам, всем, кто занимается умственной деятельностью.

Следовательно, процесс обучение и интеллектуальной нагрузки должен базироваться на учёте биоритмов нашего организма.

Неправильное построение режима дня и учебные перегрузки часто приводят к развитию у студентов десинхроноза – нарушения согласования внешних (природных, социальных) и внутренних биологических ритмов, а также рассогласования различных биологических ритмов между собой. При десинхронозе возникает ощущение дискомфорта и тревожности, повышается вероятность развития неврозов, острых респираторных и желудочно-кишечных заболеваний.

Из этого мы можем сделать вывод, что режим дня – неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Что же представляет собой «режим»?

**Режим** – установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.

Каждый из этих аспектов мы раскроем постепенно.

Соблюдение биоритмологического принципа построения учебного процесса и режима дня – важный фактор сохранения психического и физического здоровья студентов.

**1.1. Оптимальный двигательный режим**

**Оптимальный двигательный режим** – непременное условие нормального развития, общего укрепления организма, формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками.

Усиленная мышечная работа способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышается жизнедеятельность всего организма.

В 21 веке наблюдается уменьшение доли ручного труда, развитие транспорта, развитие средств связи. Всё это привело к широкому распространению малоподвижного образа жизни, возникла гиподинамия.

Но и чрезмерные физические нагрузки также наносят неменьший вред растущему организму.

Двигательная активность будет выполнять роль синхронизатора умственной работоспособности и физиологических функций. Этому должны способствовать утренняя гигиеническая гимнастика, занятия по физической культуре, организация двигательной активности в течение учебного дня, занятия каким-либо видом спорта или другой физической активностью, участие в спортивно-массовых мероприятиях и в физическом труде в свободное от занятий время.

**1.2. Сон как важный аспект здорового образа жизни**

Сон – время, когда наш организм отдыхает и восстанавливает свои силы после рабочего дня.

Наш биологический ритм делиться на 2 фазы: дневную и ночную.

Во время дневной фазы повышен тонус симпато-адреналовой и гипофизарно-надпочечниковой систем (последней – особенно утром), что обеспечивает возможность достижения высокого уровня энергетических затрат бодрствующего организма.

Ночная фаза – период преобладания парасимпатического отдела нервной системы, секреции инсулина и гормона роста, т. е. нервных и эндокринных механизмов, создающих оптимальные условия для ассимиляционных процессов, для восстановления истраченных днем энергетических и пластических ресурсов. В нормальных условиях жизнедеятельности повышение активности симпато-адреналовой и гипофизарно-надпочечниковой систем в дневные часы с избытком компенсируется усилением парасимпатотропных механизмов ночью.

При отсутствии необходимого количества сна страдают многие системы нашего организма: нервная, сердечно-сосудистая, пищеварительная и прочие системы. У людей с проблемами со сном часто встречаются психические расстройства, тревожность, неврозы, раздражительность, резкие перепады настроения.

Во время сна наш мозг обрабатывает информацию, полученную за день, и «расфасовывает» её на нужную и не очень, поэтому у людей, страдающих бессонницей, нередко наблюдаются проблемы с памятью.

Для полноценной работы организма требуется не менее 7-8 часов сна в день!

**1.3. Рациональное питание и его значение**

В настоящее время питанию как одному из важнейших факторов, влияющих на здоровье, придается огромное значение.

Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, поддержания температуры тела и восстановления разрушающихся в процессе жизнедеятельности тканей.

Еда служит источником энергии для работы всех систем организма. Часть энергии идет на так называемый основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Много энергии сгорает при работе нашего мышечного аппарата.

Также пища играет информационную роль: она служит для организма химической информацией.

Особую роль в культуре питания играет рациональное питание. Это питание, обеспечивающее энергетические потребности организма и сбалансированное поступление в него питательных веществ.

Рациональное питание невозможно без соблюдения основных «законов»:

* Равновесие получаемой и расходуемой энергии
* Соответствие химического состава пищевого рациона физиологическим потребностям

**Правила здорового питания:**

* Разнообразие в продуктах
* Приём пищи по режиму, в одно и то же время
* Старайтесь избегать фастфуда
* Не смотрите ничего во время приёмов пищи, так как усвоение пищи зависит и от визуальной составляющей
* Постарайтесь сбалансировать количество получаемых микроэлементов из пищи

**2. Причины для отказа от вредных привычек**

Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые разрушают здоровье.. Нам всем известны основные распространённые вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.

* Табакокурение

Это чрезвычайно опасная для здоровья человека и его жизни.

Главный компонент табачного дыма – никотин, который в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему.

Факторы риска курящих: Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также мозга, дыхательной системы, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи, зубов.

Борьба с повсеместным распространением этой привычки – это борьба за хорошее здоровье, высокую работоспособность, долголетие.

Можно дать несколько советов тем, кто хочет бросить курить:

1. Сообщите своим друзьям, родителям, родственникам, что бросаете курить. Чем больше людей будут знать о вашем решении, тем больше вероятность довести начатое до конца.

2. Не зарекайтесь бросить «навсегда» – бросьте сначала на один день, потом на два и т. д.

3. Для того чтобы отвлечься, займитесь чем-нибудь с друзьями, которые не курят.

4. Выбросьте все, что связано с курением: пепельницу, спички, зажигалки и т. д.

5. Помните, что, бросая курить, вы учитесь распоряжаться своей судьбой.

* Алкоголизм

Бытует мнение, что алкоголь помогает снять волнение, утомление, психическое напряжение, облегчает состояние при физических перегрузках. Однако многочисленные исследования и клинические наблюдения показывают, что он негативно влияет на печень, мозг и другие органы. Хронический алкоголизм по данным ВОЗ занимает 4 место среди основных причин смертности.

Алкоголь крайне отрицательно влияет на центральную нервную систему. Нарушается умственная и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила и точность движений. Причем не только в тот день, когда был принят алкоголь, но и на следующий.

* Наркомания

Каждый здравомыслящий человек должен рассматривать наркотики как чрезвычайно опасного врага. К ним относятся психоактивные вещества (психотропные), которые как извлекают из натуральных источников (опиум, кокаин, марихуана), так и синтезируют химическим путем. И те и другие оказывают одинаково губительное воздействие на организм.

Наркотики – яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, особенно на ЦНС.

Наркомания – страшная болезнь, с который человек самостоятельно, увы, в большинстве случаев справиться не сможет.

Самым распространённым последствием наркомании является летальный исход.

Подводя итог всему вышесказанному на данную тему, легко сделать вывод о том, что вредные привычки и ЗОЖ – вещи несовместимые.

**3. Заключение**

Хорошее здоровье определяется совокупность огромного количества факторов, некоторые из них были приведены выше.

Главным условием сохранения здоровья является рациональный режим жизнедеятельности, который и включает в себя все те факторы.

Здоровый образ жизни является значимой частью в укреплении и сохранении здоровья каждого человека.

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.

**Список литературы**

1. Физическая культура. Здоровый образ жизни /К.В.Чедов, Г.А.Гавронина, Т.И.Чедова/2020г

2. <http://ozdorovlenie73.ru/zoj/85-zoj>