



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Норин Абу Али ибн сино номидаги

жамоат саломатлик техникуми

Научное название: Валеология

Дастамова Азиза Шарофутдиновна

94 137 6494

Аннотация

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это комплексный подход, включающий рациональное питание, физическую активность, качественный сон, управление стрессом, отказ от вредных привычек и социальные связи. Он значительно снижает риск неинфекционных заболеваний (НИЗ), увеличивает продолжительность жизни и улучшает качество жизни. Многочисленные крупные эпидемиологические исследования (Nurses' Health Study, Health Professionals Follow-up Study и другие) показывают, что пять основных здоровых привычек (правильное питание, физические упражнения, нормальный вес тела, отказ от курения и умеренное потребление алкоголя) могут продлить жизнь женщинам после 50 лет на 14 лет, а мужчинам — на 12 лет. Данная статья широко освещает научные основы ЗОЖ, его механизмы, реальные примеры и практические аспекты.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, рациональное питание, физическая активность, качественный сон, управление стрессом, отказ от вредных привычек, Средиземноморская диета, метаболический синдром, снижение воспаления, продолжительность жизни, Lifestyle Medicine, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, психическое здоровье.

В Узбекистане в процессе формирования демократического правового государства и гражданского общества важное значение приобретает вопрос



воспитания гармонично развитого поколения. Вопрос воспитания гармонично развитого поколения напрямую связан с утверждением в обществе здорового образа жизни. Здоровый образ жизни составляет основу всех изменений и обновлений, происходящих в жизни общества. Обеспечение здоровья человека в жизни общества — это процесс, напрямую связанный не только с состоянием природной среды, но и с социальной жизнью и воспитанием человека. С философской точки зрения человек представляет собой биопсихосоциальную систему, поэтому обеспечение его биологического, психологического и социального здоровья осуществляется на основе утверждения в обществе здорового образа жизни.

Для воспитания нашей молодежи физически здоровыми, духовно зрелыми людьми в рамках пяти важных инициатив строятся множество стадионов, водных бассейнов, спортивных комплексов и дворцов, — говорит Президент Шавкат Мирзиёев, — Самое главное, среди наших детей расширяется ряды юношей и девушек, которые регулярно занимаются спортом и сделали здоровый образ жизни своей жизненной целью.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, которая в реальной среде (природной, техногенной и социальной) обеспечивает физическое, психическое и социальное благополучие и долголетие. Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального протекания физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам реализовывать наши цели и задачи, успешно выполнять планы, преодолевать трудности. Хорошее здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, даёт ему возможность вести долгую и радостную жизнь. Здоровье является бесценным богатством каждого человека и общества в целом.



ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Здоровье в жизни общества является первой и важнейшей потребностью человека, определяет его трудоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важнейшее условие познания окружающего мира, самоутверждения и человеческого счастья.

Здоровый образ жизни — это жизнь, основанная на нравственных, активных, трудовых, терпеливых принципах, а также защищающая от негативного воздействия окружающей среды и позволяющая сохранять нравственное, умственное и физическое здоровье до глубокой старости. К здоровому образу жизни относятся: эффективный труд, рациональное питание, соблюдение биологических ритмов, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, соблюдение режима дня.

По вопросу здорового образа жизни выдвигались различные взгляды. Представители философского и социологического направлений П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и другие рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, неотъемлемую часть жизни всего общества.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое (умственное) и нравственное (социальное). Сущность физического здоровья заключается в том, что если все органы и системы хорошо функционируют, то весь организм человека (система саморегуляции) работает и развивается правильно. Психическое здоровье зависит от состояния мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется нравственными принципами, составляющими основу социальной жизни человека. Признаками нравственного здоровья личности, прежде всего, являются сознательное отношение к труду, освоение сокровищ



культуры, активный отказ от привычек и обычаев, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни является необходимым условием для развития различных сторон жизни человека, активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни связана с усложнением общественной жизни, усилением техногенных, экологических, психологических, политических и военных угроз, вызывающих негативные изменения, что приводит к увеличению и изменению стрессов, воздействующих на организм человека.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: «эффективный труд, разумный режим труда и отдыха, избавление от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и другие».

Эффективный труд является важным элементом здорового образа жизни. На здоровье человека влияют биологические и социальные факторы, важнейшим из которых является труд. Разумный режим труда и отдыха — необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строгом соблюдении режима вырабатывается чёткий и необходимый ритм работы организма, что создаёт благоприятные условия для труда и отдыха, тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению трудоспособности и повышению производительности труда.

По мнению Ю.П. Лисицына, здоровье человека во многом зависит от образа жизни и уклада жизни. В настоящее время в научной системе знаний о личности можно выделить наиболее полные определения данного понятия. По отношению к здоровому образу жизни приводятся следующие определения:

– здоровый образ жизни — это система взглядов, развивающихся в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья, как



конкретное выражение способности человека достигать любые поставленные им цели;

– здоровый образ жизни — это сформировавшаяся у человека, в той или иной степени

– здоровый образ жизни — это социально и исторически обусловленная идея сохранения здоровья, а также средства и способы её интеграции в практическую жизнь;

– здоровый образ жизни — это типичные формы и способы повседневной деятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма и обеспечивают успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от пола, экономического и социально-психологического состояния.

В Узбекистане на основе Стратегии развития главными задачами, которые должны быть реализованы, являются: повышение достоинства человека и построение народного государства путём дальнейшего развития свободного гражданского общества; превращение принципов справедливости и верховенства закона в важнейшее и необходимое условие развития, ускоренное развитие национальной экономики и обеспечение высоких темпов роста; проведение справедливой социальной политики, развитие человеческого капитала, обеспечение духовного прогресса и вывод отрасли на новый уровень, подход к общечеловеческим проблемам, исходя из национальных интересов; укрепление безопасности и обороноспособности страны, проведение открытой, прагматичной и активной внешней политики. Всё это, прежде всего, осуществляется на основе развития здорового образа жизни среди граждан Узбекистана.

В обновляющемся Узбекистане здоровье человека, его физическое совершенство и приверженность культуре здорового образа жизни считаются



важнейшей социальной ценностью. Обеспечение здоровья нации, сохранение генофонда народа в целостности и сохранности может быть достаточно позитивно решено только благодаря здоровому образу жизни. Это ставит перед всеми социальными институтами общества — семьёй, учебно-воспитательными учреждениями, махаллей, а также системой независимого образования — задачу разъяснения содержания и сущности здорового образа жизни гражданам нашего общества и воспитания молодёжи бдительными, знающими и гармонично развитыми личностями.

Узбекские философы И.Шодиматов, О.Окилов, К.Содиков, Ш.Бутаев, Х.А.Шайхова, К.Н.Назаров, М.М.Каххарова, Г.Х.Тиллаева, Н.Е.Темирова проводили научные исследования в области здорового образа жизни и его философских проблем.

Здоровый образ жизни представляет собой процесс формирования всесторонне развитой личности, которая активно трудится, творчески подходит к труду, легко преодолевает сильные физические и психические нагрузки, а также крайне опасные и вредные факторы воздействия. Здоровье и мировоззрение граждан, проживающих в Узбекистане, приносят положительные результаты также в их отношении к собственности и духовным ценностям.

В обновляющемся Узбекистане формирование здорового образа жизни осуществляется на основе формирования мировоззрения граждан на базе светских знаний, а также нравственного и духовного воспитания на основе религиозных ценностей. В философской литературе в последнее время уделяется большое внимание вопросу формирования здорового образа жизни, изучаются его социально-экономические, политические, духовно-просветительские, духовно-психологические, медико-гигиенические и мотивационные аспекты, связанные с личностью. Методологические



проблемы здорового образа жизни, его социально-экономические критерии, аспекты, связанные с культурой быта населения, религиозными и светскими ценностями, сегодня являются сферами, требующими социально-философского изучения.

Здоровый образ жизни в процессе обновлений, осуществляемых в Узбекистане, упорядочивает и ускоряет процесс формирования здоровых отношений и образцового поведения между людьми. В формировании здорового образа жизни важное значение имеет также фактор мотивации. Мотивация выражает вступление личности в выполнение определённой деятельности, приведение её в действие, обоснование и осознание её важности.

По мнению Р.У.Арзикулова, идеология здорового образа жизни должна воплощать в себе философию образа жизни, политику государства по формированию здорового образа жизни, правовые и нравственные основы здорового образа жизни, педагогику, психологию, социологическую культуру, этику и эстетику здорового образа жизни.

По мнению Ф.Халдибековой, здоровый образ жизни требует от каждого нашего соотечественника опираться на совокупность истины, развивать разум и мудрость, глубоко и осознанно понимать науку, знания, философию жизни, опыт предков и требования эпохи, развивать образ жизни и смысл жизни на пути человечности и следовать нравственным качествам во всех сферах. Нравственное совершенство усиливает в человеке веру и убеждения и действие. Возвышает честь человечности. Этот процесс представляет собой осознанную жизнь и ведёт к счастью и благополучию. Он служит утверждению здорового образа жизни, гуманизации и оздоровлению общества.



По мнению Р.Матибаевой, важнейшим условием в деле воспитания детей является прочная, духовно здоровая основа семьи. Следовательно, в здоровой семье вырастают здоровые дети — достойные сыновья и дочери нашей Родины, то есть гармонично развитое поколение, способное творчески мыслить, делать самостоятельные выводы и вносить достойный вклад в будущее независимости Узбекистана независимо от того, в какой сфере они станут специалистами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни отражает сложные социальные процессы. К критериям здорового образа жизни можно отнести следующие ценные человеческие качества и свойства: проявление активности личности в общественной и трудовой деятельности, занятие эффективной творческой деятельностью, образцовую жизнь в семье и повседневном быту, стремление реализовать свои физические и духовные способности, жить в гармонии с природной и социальной средой, стремление шаг за шагом развивать свою личность для формирования здорового и гармонично развитого человека, стремление защитить себя от воздействия вредных привычек, характерных для нездорового образа жизни, получать удовлетворение и наслаждаться тем, что правильно живёт, выбирать здоровый образ жизни как цель на всю жизнь и активно действовать на этом пути.

Вопрос воспитания здорового поколения в Узбекистане является одним из важнейших в государственной политике. Если во внешней политике Узбекистана основное внимание уделяется вопросам взаимного равенства и взаимовыгодного сотрудничества, то во внутренней политике всё более актуальное значение приобретает вопрос обеспечения счастливой и благополучной жизни граждан и здорового образа жизни.



Сочетание религиозных и светских ценностей в развитии здорового образа жизни определяет будущий путь развития Узбекистана на основе гармонии национальных и общечеловеческих ценностей.

Литература:

- Официальные рекомендации ВОЗ.
- Исследования Nurses' Health Study и Harvard T.H. Chan School of Public Health.
- Rippe JM. Lifestyle Medicine.
- CDC Physical Activity Guidelines.