

*Маматкулова Ф.Х.
Старший преподаватель,
Самаркандский государственный
медицинский университет,
Самарканд, Республика Узбекистан*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

АННОТАЦИЯ

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровый образ жизни, человек, принципы, правильное питание, физическая активность, здоровый сон, режим дня.

UDC 614.2:613

*Mamatkulova F.Kh.
Senior Lecturer,
Samarkand State Medical University,
Samarkand, Republic of Uzbekistan*

DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE: MODERN APPROACHES AND PROSPECTS

ABSTRACT

A healthy lifestyle is a way of life aimed at maintaining and improving human health, as well as disease prevention. To achieve these goals, a person must be physically active, eat healthy foods, practice good hygiene, give up bad habits, and follow advice aimed at strengthening the body and health.

KEYWORDS: healthy lifestyle, person, principles, proper nutrition, physical activity, healthy sleep, daily routine.

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.

Здоровый образ жизни для каждого человека процесс индивидуальный, обеспечивающий ему здоровое физическое, душевное и социальное благополучие в окружающем мире и долголетие. Ведение здорового образа жизни наилучшим образом сказывается на психических и физических процессах, что увеличивает продолжительность жизни.

К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

1. Отсутствие вредных привычек.

2. Правильное питание.
3. Физическая активность.
4. Контроль веса.
5. Управление стрессом.
6. Отдых, здоровый сон.

Учеными установлено, что один компонент здорового образа жизни уже увеличивает продолжительность жизни людей на 2 года. Следовательно, чем больше у людей здоровых привычек, тем дольше они живут.

Здоровый образ жизни включает целый комплекс действий, индивидуальных для каждого человека. Ряд действий, необходимых для ведения здорового образа жизни изменяется в зависимости от особенностей стиля жизни (наличие вредных привычек, род деятельности, количество свободного времени).

Здоровый образ жизни – это длительный, но самый эффективный процесс, помогающий человеку улучшить физическое, психическое здоровье и сохранить молодость.

Существует несколько принципов здорового образа жизни:

Правильное питание.

Любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Необходимо организовать правильный режим питания.

Занятия физкультурой.

Обязательно нужно ежедневно делать зарядку по утрам! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Необходимо выбрать для себя подходящий вид спорта. Физическая активность незаменима при здоровом образе жизни. Занятия спортом сделают тело стройным и красивым, а также укрепят иммунитет.

Хороший сон.

Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Нужно хорошо проветривать комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

Режим дня.

Нужно грамотно распоряжаться своим временем. Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, человек будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

Отказ от вредных привычек.

Алкоголь, наркотики, курение – всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным.

Устойчивость к стрессу.

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Необходимо стараться контролировать свои эмоции и относиться ко всему с добром и позитивом.

Закаливание организма.

Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный человек в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Закаливаться можно снегом, солнцем, воздухом или водой, главное делать это с умом и в меру.

Личная гигиена.

Как говорится, чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно нужно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

Интеллектуальное развитие.

Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях.

Духовное самочувствие.

Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты.

Следуя принципам здорового образа жизни, мы укрепляем свой организм и улучшаем своё самочувствие. Здоровые люди – это красивые люди. Доказано, что соблюдение здорового образа жизни может заметно замедлить старение человека. Дело в том, что здоровая пища с содержанием антиоксидантов (это витамины группы Е, В, цинк и аскорбиновая кислота) обогащает клетки кислородом, а значит продлевает им молодость. Занятия спортом понижают уровень холестерина, что влечет замедление процесса атеросклероза сосудов. Отказ от курения и алкоголя предостережет от скорого появления морщин и старения кожи в целом. Препятствует старению устойчивая нервная система, которая вырабатывается только при правильном питании и здоровом образе жизни.

Но на основе главных компонентов здорового способа жизни можно выделить основные советы:

Необходимо питаться здоровой пищей.

Пить воду

Быть физически активными.

Избегать чрезмерного пребывания на солнце.

Приятные эмоции.

Эти советы помогут избежать проблем, связанных со здоровьем и значительно улучшить состояние организма. Есть и другие полезные советы для здорового образа жизни, исключая рискованные формы поведения человека. Это безопасное вождение транспортных средств, избегание ночных развлечений, чрезмерного увлечения компьютерными играми, социальными сетями, использование теплой

одежды в холодное время года и другие правила, исходящие из конкретных особенностей стиля жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни – путь к красоте, молодости и к успеху в любой деятельности. Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы и привлекательны. – путь к красоте, молодости и к успеху в любой деятельности. Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы и привлекательны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г.; под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие. 2-е изд. М.: Практика; 2015. 416 с. В пособии обобщены российский и международный опыт, вопросы государственной политики и профилактики хронических заболеваний.
2. Кучма В.Р., Сивочалова О.В., Фесенко М.А. Здоровый человек и его окружение: учебник. 6-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2025. 584 с. Рассматриваются современные подходы к укреплению здоровья населения и профилактике заболеваний.
3. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни: учебно-методическое пособие. М.: Русайнс; 2026. 128 с. Пособие посвящено принципам формирования ЗОЖ и первичной профилактике хронических неинфекционных заболеваний.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие. М.: Академия; 2001. 320 с.
5. Донцов В.И., Крутько В.Н. Здоровьесбережение как современное направление профилактической медицины (обзор). Вестник восстановительной медицины. 2016;15(1):2–9.
6. Маньшина А.В., Попович М.В., Данилова Е.С. и др. Обзор некоторых существующих практик по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни в субъектах Российской Федерации. Профилактическая медицина. 2018;21(3):38–44.
7. Магомедова С.А., Нечаев В.С., Загоруйченко А.А. К вопросу об основных направлениях развития центров общественного здоровья и медицинской профилактики в России (обзор литературы). Здравоохранение Российской Федерации. 2023;67(1):42–48.
8. Холмогорова Г.Т. «Путь к здоровью или наука сохранять свое здоровье» — первая книга на русском языке о профилактической медицине. Профилактическая медицина. 2019;22(6):114–117.
9. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2021.
10. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2022.
11. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С. Педиатрия: национальное руководство. 2-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2023.
12. Профилактическая медицина: национальное руководство / под ред. О.М. Драпкиной. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2022.
13. Ibatova Sh.M., Ruzikulov N.E., Mamatkulova F.Kh. Basics of a healthy lifestyle. EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR). Oktober 2023. P.1-3.
14. Ibatova Sh. M., Mamatkulova F. Kh., Ruzikulov N.Y. The Clinical Picture of Acute Obstructive Bronchitis in Children and the Rationale for Immunomodulatory Therapy. International Journal of Current Research and Review. Vol 12 Issue 17. September 2020. - P.152-155.

15. Ibatova Sh.M., Rakhmonov Yu.A., M.T. Gaffarova. A healthy lifestyle is the basis of a prosperous life. EPRA International Journal of Research and Development (IJRD). Volume 8. September 2023. P. 59-61.