ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

# Тема 2.3 «Обеспечение здорового образа жизни»

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это не модное слово, а система повседневных решений, которые напрямую влияют на самочувствие, работоспособность и продолжительность жизни. ЗОЖ не требует экстремальных мер: это про устойчивые привычки, которые складываются в общий эффект. Сегодня разберём, от чего зависит здоровье, из чего складывается ЗОЖ, как двигательная активность и питание поддерживают организм, какие факторы несут риски, что такое вредные привычки и как работает иммунитет.

## Здоровье и факторы его формирования

По определению ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

**Факторы, формирующие здоровье (вклад в среднем по популяционным исследованиям):**

- **Образ жизни (50–55 %).** Сюда входят питание, физическая активность, вредные привычки, режим труда и отдыха, уровень стресса и бытовые условия. Это самый значимый блок, на который человек может влиять напрямую.
- **Генетика и наследственность (15–20 %).** Предрасположенность к определённым заболеваниям, особенности обмена веществ, тип нервной системы. Гены задают «стартовые условия», но не определяют судьбу.
- **Окружающая среда (20–25 %).** Качество воздуха, воды, уровень шума, климатические условия, наличие промышленных загрязнений. Это зона влияния государства и города, но отдельные решения (проветривание, выбор места для прогулок, фильтры для воды) доступны каждому.
- **Система здравоохранения (10–15 %).** Доступность и качество медицинской помощи, своевременная диагностика, профилактика и лечение.

Важно: даже при неблагоприятной наследственности грамотный образ жизни может существенно снизить риски. И наоборот — плохие привычки способны «перекрыть» хорошие гены.

## Здоровый образ жизни и его составляющие

ЗОЖ — это комплекс привычек и условий, которые поддерживают здоровье и снижают риски заболеваний.

**Ключевые составляющие:**

- **Рациональное питание.** Сбалансированный рацион, соответствующий энергозатратам, с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.
- **Регулярная двигательная активность.** Физическая нагрузка, адаптированная к возрасту и состоянию здоровья.
- **Оптимальный режим труда и отдыха.** Чередование нагрузки и восстановления, полноценный сон, отсутствие хронического переутомления.

- **Личная гигиена.** Поддержание чистоты тела, полости рта, одежды и жилища — это профилактика инфекций и кожных заболеваний.
- **Управление стрессом.** Навыки эмоциональной саморегуляции, планирование, умение говорить «нет», отдых без гаджетов.
- **Отказ от вредных привычек.** Исключение табака, алкоголя, психоактивных веществ и других форм саморазрушающего поведения.
- **Профилактические осмотры.** Регулярные визиты к врачу, диспансеризация, контроль давления, сахара, холестерина и других показателей.

ЗОЖ не означает «идеально всегда»: это про устойчивый баланс и разумные шаги, которые можно поддерживать долго.

## Двигательная активность и здоровье

Движение — физиологическая потребность организма. Без достаточной нагрузки снижается мышечный тонус, ухудшается работа сердца и сосудов, растёт риск остеопороза и метаболических нарушений.

**Польза регулярной активности:**

- укрепление сердечно-сосудистой системы: снижается риск гипертонии, инфарктов и инсультов;
- улучшение обмена веществ: контроль веса, снижение инсулинорезистентности;
- поддержка опорно-двигательного аппарата: укрепление мышц и связок, профилактика остеопороза;
- положительное влияние на психику: снижение тревожности и депрессии, улучшение сна и когнитивных функций;
- стимуляция иммунитета: умеренные нагрузки улучшают циркуляцию иммунных клеток.

**Рекомендации ВОЗ для взрослых (18–64 года):**

- не менее 150–300 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю (быстрая ходьба, плавание, велосипед) **или** 75–150 минут интенсивной нагрузки (бег, игровые виды спорта) **или** эквивалентная комбинация;
- силовые тренировки для всех основных групп мышц — не менее 2 раз в неделю.

**Для студентов и людей с сидячей работой:**

- минимум 10 000 шагов в день (или хотя бы 7 000–8 000);
- перерывы на разминку каждые 45–60 минут;
- ежедневная утренняя зарядка 10–15 минут.

**Важно:** перед началом интенсивных тренировок при хронических заболеваниях нужна консультация врача.

## Питание и здоровье

Питание — это строительный материал и топливо для организма. Неправильное питание — один из главных факторов риска хронических заболеваний.

**Принципы рационального питания:**

- **Баланс энергии.** Калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам. Избыток приводит к набору веса, дефицит — к истощению и дефициту микронутриентов.
- **Разнообразие.** В рационе должны быть овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, источники белка (рыба, птица, бобовые, нежирное мясо), полезные жиры (растительные масла, орехи, авокадо).
- **Режим приёмов пищи.** Оптимально 3–5 приёмов пищи в день, без длительных перерывов и переедания на ночь.
- **Ограничение «пустых калорий».** Минимизировать добавленный сахар, трансжиры, избыток соли, ультрапереработанные продукты (сладкие напитки, фастфуд, колбасы, кондитерские изделия).
- **Достаточное потребление воды.** Около 1,5–2 л в день (индивидуально, зависит от климата, активности, состояния здоровья).

**Практические советы:**

- половина тарелки — овощи и зелень;
- четверть — белок (рыба, курица, индейка, бобовые);
- четверть — сложные углеводы (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны из твёрдых сортов пшеницы);
- полезные жиры — 1–2 ч. л. растительного масла или небольшая горсть орехов;
- фрукты — на десерт или как перекус.

Такой подход снижает риски ожирения, диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

## Вредные привычки

Вредные привычки — это повторяющиеся действия, которые наносят ущерб здоровью, снижают качество жизни и могут приводить к зависимости.

**Курение.** Никотин вызывает привыкание, а табачный дым содержит канцерогены и токсины. Риски: рак лёгких, ХОБЛ, инфаркты, инсульты, ухудшение репродуктивного здоровья. Пассивное курение также опасно.
**Алкоголь.** Даже небольшие дозы повышают риск ряда заболеваний, а регулярное употребление ведёт к поражению печени, нервной системы, развитию зависимости. Безопасного уровня потребления алкоголя не существует.
**Наркотические вещества.** Высокий риск зависимости, тяжёлых психических и физических нарушений, инфекций (ВИЧ, гепатиты), социальной дезадаптации.
**Другие формы саморазрушающего поведения.** Чрезмерное увлечение гаджетами, игромания, нарушения пищевого поведения (булимия, анорексия) также могут серьёзно подрывать здоровье.

Отказ от вредных привычек — один из самых эффективных шагов для улучшения здоровья и увеличения продолжительности жизни.

## Факторы риска

Факторы риска — это условия, повышающие вероятность развития заболеваний. Они бывают **модифицируемыми** (на которые можно влиять) и **немодифицируемыми** (изменить нельзя).

**Немодифицируемые:**

- возраст (риск хронических болезней растёт с годами);
- пол (некоторые заболевания чаще у мужчин, другие — у женщин);
- наследственность.

**Модифицируемые:**

- курение, употребление алкоголя и наркотиков;
- низкая физическая активность;
- нерациональное питание;
- избыточный вес и ожирение;
- повышенное артериальное давление, высокий холестерин, высокий сахар крови;
- хронический стресс и недосыпание;
- профессиональные вредности (шум, вибрация, токсичные вещества).

Работа с модифицируемыми факторами — основа профилактики. Например, снижение веса на 5–10 % у людей с ожирением может нормализовать давление и уровень сахара.

## Понятие об иммунитете и его видах

Иммунитет — это способность организма распознавать и уничтожать чужеродные агенты (бактерии, вирусы, грибки, токсины) и изменённые собственные клетки (например, опухолевые).

**Виды иммунитета:**

- **Врождённый (неспецифический).** Действует с рождения, реагирует на широкий спектр угроз. Включает кожные и слизистые барьеры, фагоциты (клетки, поглощающие микробы), систему комплемента, воспалительные реакции. Работает быстро, но не запоминает возбудителя.
- **Приобретённый (адаптивный, специфический).** Формируется в течение жизни, направлен на конкретные антигены. Обладает памятью: при повторном контакте реакция быстрее и сильнее. Реализуется с помощью Т- и В-лимфоцитов, антител (иммуноглобулинов).

**Подвиды приобретённого иммунитета:**

- **Активный.** Организм сам вырабатывает антитела и клетки памяти. Возникает после перенесённой инфекции или вакцинации. Длится годами или пожизненно.
- **Пассивный.** Готовые антитела поступают извне: от матери к ребёнку через плаценту и грудное молоко или при введении иммуноглобулинов. Действует быстро, но недолго (недели–месяцы).

**Как ЗОЖ поддерживает иммунитет:**

- сбалансированное питание обеспечивает организм витаминами (A, C, D, группы B) и минералами (цинк, селен, железо), необходимыми для работы иммунных клеток;
- регулярная умеренная физическая активность улучшает циркуляцию и функцию иммунных клеток;
- качественный сон (7–9 часов) критически важен для восстановления иммунной системы;

- контроль стресса предотвращает избыточную выработку кортизола, который подавляет иммунитет;
- отказ от курения и алкоголя снижает хроническое воспаление и улучшает барьерные функции слизистых.

При этом «усиление» иммунитета любыми средствами не требуется: цель — поддержать его нормальную работу, а не стимулировать без показаний.

## Практический разбор: как внедрить ЗОЖ в повседневную жизнь студента

**Ситуация 1: плотный учебный график, мало времени на спорт и готовку.**

- Планируйте 2–3 короткие тренировки по 30–40 минут в неделю (ходьба быстрым шагом, танцы, групповые занятия).
- Готовьте «заготовки» на 2–3 дня: запекайте курицу, варите крупы, нарезайте овощи.
- Держите под рукой полезные перекусы: йогурт без сахара, творог, фрукты, орехи.
- Делайте перерывы на 5–10 минут каждый час: разминка, прогулка по коридору.

**Ситуация 2: стресс перед сессией, плохой сон, кофе и сладости вместо еды.**

- Введите правило «без гаджетов за 1 час до сна», проветривайте комнату, поддерживайте температуру 18–21 °C.
- Замените часть кофе на воду и травяные чаи, сладости — на фрукты и орехи.
- Используйте техники релаксации: дыхательные упражнения, короткая медитация, прогулка.

**Ситуация 3: компания друзей, где принято курить и выпивать.**

- Заранее продумайте вежливые, но твёрдые фразы отказа: «Я сейчас не хочу, спасибо».
- Предложите альтернативу: прогулка, настольные игры, спорт.
- Если давление сильное — сокращайте контакты с такими компаниями и ищите единомышленников.