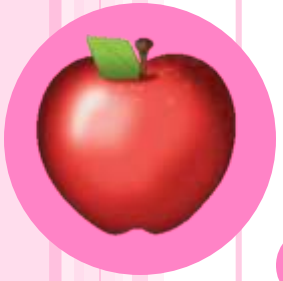
История развития здорового образа жизни



Студентки Медико-профилактического факультета 103 группы

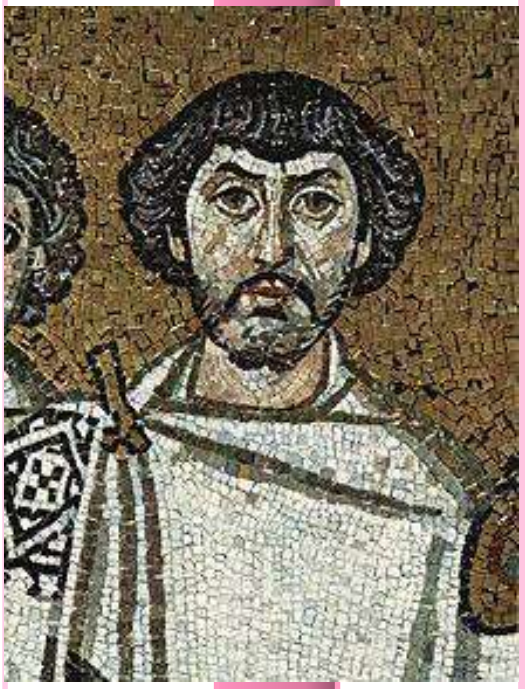
Кнышевой Я. Д.

Появление ЗОЖ на Руси

На протяжении всей истории существования, человек пытался раскрыть тайну молодости и долголетия. Кто-то искал волшебный эликсир, а кто-то просто заменил некоторые продукты питания или отказался от них вообще. Популярные модные диеты, не что иное, как наработанный веками опыт наших предков.

Принятие христианства на Руси в 988 году можно считать началом здорового образа жизни. Благодаря церковным канонам, которые ввели такое понятие как пост, естественность и умеренность в пище стали принципом жизни. И здесь речь не совсем о диете. Если коротко сказать об отличиях, то можно ответить так: диета – методика оздоровительного питания, вегетарианство – идеологический отказ от животной пищи, а пост – духовное созидание, которому мы стараемся подчинить не только душу, но и плоть. Здесь явное различие в целях и исходных побуждениях. Постепенно повсеместное бражничество стало постыдным, а вот потешить народ богатырской удалью, статью и силой – закономерностью.

В манускриптах византийских ученых, датированных VI веком, было найдено упоминание о славянских народах, которые, несмотря на холод, обливали себя ледяной водой и получали при этом удовольствие. Вот как писал государственный деятель и историк Восточной Римской империи Прокопий Кесарийский: ««Эти варвары, склавины и анты, величайшей добродетелью почитают приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам»». Арабские летописи X столетия описывают русичей, как людей крепкого телосложения, похожих на дуб и сравнивают с пальмами по своей стройной стати. При этом арабские путешественники недоумевали откуда такая крепость тела ведь «…что касается до Русии, климат там крайне нездоров — очень холодный и сырой. Стоит наступить на землю, и она уже трясётся от обилия воды».



ЗОЖ и государство

Здоровый образ жизни, как вопрос государственного значения, был поднят Ломоносовым в годы правления Екатерины II. Стоит сказать, что Михаил Васильевич был и сам атлетического телосложения. Практиковал упражнения с гирями. Известен случай как однажды, уже, будучи академиком, Михаил Васильевич возвращался с дружеской вечеринки. И вдруг из кустов на него напали трое пьяных грабителей: богато одетый вельможа был на их взгляд беззащитной жертвой, и как такого не ограбить! Но через секунду один, получив удар, упал замертво. Второй с выбитой челюстью бросился бежать. А третий умолял о пощаде, которую и получил после того, как разделся догола, связал вещички в узелок и под конвоем Ломоносова был препровожден к ближайшей сторожевой будке.

Во второй половине XVIII в. был издан ряд указов, направленных на снижение детской смертности. Так, в труде М. В. Ломоносова «О сохранении и размножении российского народа» содержатся требования к улучшению медицинской помощи женщинам и детям, а также к борьбе «с антигигиеническими обычаями». В просвещённый век Екатерины Были приняты указы об охране здоровья матери и ребенка, об обязательном физическом воспитании молодежи и запрете ранних браков, итогом которых являются недоношенные или слабые здоровьем дети.

В конце XVIII века Суворов, рожденный хилым и слабым ребенком, но испробовавший на себе методы закаливания, которые дали уникальные результаты, разработал систему оздоровления и активно применял в войсках.

- Нельзя обойти вниманием русских атлетов, которые жонглировали гирями как воздушными шариками. Слава о них гремела по всей царской России и далеко за ее пределами. Пожалуй, самым прославленным и непобедимым русским и советским борцом, тяжелоатлетом и цирковым артистом является Иван Поддубный (1871 г-1949 г). В 1926 году, в возрасте 55 лет, Поддубный стал чемпионом Америки (имея уже титул шестикратного чемпиона мира), победив всех известных борцов того времени.
- В 1986 году в Оттаве делегацией от СССР была подписана хартия о формировании здорового образа жизни среди населения. Даже в трудные 90-ые годы реализация положений хартии не прекращалось.

ЗОЖ в современном мире

Можно выделить несколько факторов влияющих на наше здоровье:

- Загрязнение окружающей среды
- Недобросовестность производителей продуктов питания
- Постоянное давление на психику человека внешних факторов, приводящих к стрессу
- Вредные привычки

Это только несколько причин, которые повышают актуальность и необходимость здорового образа жизни в современном мире. Человек утратил качества, благодаря которым формировал свой внутренний мир, свою нравственность и духовность. Часто телевизоры, компьютеры, интернет забирают все свободное время. Что нужно, так это отвлечься от гаджетов, посмотреть на себя со стороны.

- Мы – это то, что мы едим. Может, пришло время изменить свой рацион, отказаться от продуктов, с большим содержанием жиров, почистить организм.

Последние научно-исследовательские разработки подтвердили, для поддержания организма в тонусе необходимы:

- правильное сбалансированное питание, включающее достаточное количество овощей и фруктов;
- физические упражнения, даже небольшая зарядка стимулирует кровоток;
- полноценный отдых, сон не менее 6 часов;
- положительные эмоции;
- отказ от употребления алкоголя и никотина.

Соблюдение этих правил поможет жить в гармонии со своим телом и духом.

Здоровья Вам!
ВОТ ТАКОГО!