

## **ЗОЖ – что это такое?**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные нагрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими правил есть возможность жить до 100 лет и более.

### ***Что же такое здоровый образ жизни?***

*Здоровый образ жизни* – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Это целый комплекс независимых факторов, благоприятно отражающихся на нашем здоровье и на качестве нашей жизни в целом.

Сохранению и укреплению здоровья способствует:

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание.
- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Гигиена.
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Разумное отношение к собственному здоровью.
- Отказ от вредных привычек.

### **Составляющие ЗОЖ.**

«Во главе угла» для каждого человека, стремящегося к здоровому образу жизни должен встать **оптимальный уровень двигательной активности**. Научно-технический процесс облегчил труд человека и одновременно снизил его двигательную активность. Гиподинамия (ограничение двигательной активности, снижение силы сокращения мышц) привела к снижению физической и умственной работоспособности, ухудшению функционального состояния, в конечном итоге, к хроническим заболеваниям.

Занятия физическими упражнениями помогают укреплять и поддерживать силу и выносливость. Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени, почек. Улучшают работу желез

внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников), играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Регулярная физическая активность способствует психологическому благополучию: снижает стресс, ощущение тревоги, вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение.

При этом вовсе не обязательно изнурять организм чрезмерными физическими нагрузками. Результативно поддерживать его в здоровом тоне помогут несложные, но систематические физические упражнения.

Физические упражнения нужно начинать с детства и продолжать ежедневно **ВСЮ ЖИЗНЬ!!!!**

Отличным дополнением к физическим упражнениям станет **закаливание**: будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе. Это способствует укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями.

В последнее время очень много внимания стало уделяться вопросам **рационального питания**. Пища обеспечивает организм человека энергией, необходимой для жизнедеятельности. Ингредиенты ежедневного рациона должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте «за борт» жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов здоровья и стройности фигуры.

*Основными правилами рационального питания являются:*

Употребление разнообразных пищевых продуктов.

Биологическая полноценность.

Сбалансированность.

Такие понятия, как **распорядок дня, соблюдение режима труда и отдыха** всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор играет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организовать ваше время.

Также наше здоровье зависит от **хорошего сна**. Начните высыпаться! Люди, которые спят меньше 6 часов в сутки, раздражительны и недовольны. Регулярное недосыпание лишает нас бодрости, заменяя ее вялостью. Спать надо не менее 6-7 часов, чтобы организм успел отдохнуть и восстановиться.

Очень важно: спать ложиться нужно до 23 часов, поскольку до 24 часов отдыхает именно мозг. Если из месяца в месяц, из года в год нарушать это правило, то постепенно произойдет снижение концентрации внимания,

снижение памяти. Дальнейшие последствия – хроническая психическая усталость и напряженность, нарушение сосудистой регуляции и склонность к повышению артериального давления. Кстати, дефицит сна также может способствовать ожирению.

Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. **Личная гигиена** – комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести к множеству неприятных заболеваний.

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и планировать в связи с этим свое поведение, быть **психически и эмоционально устойчивыми**.

Такие люди успешно справляются с различными переменами в своей жизни, в том числе и с несчастными случаями и болезнями. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс». Стрессовые ситуации надо по возможности избегать.

Ваше позитивное отношение к жизни в сочетании со всеми прочими факторами здорового образа жизни позволит вам обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!

#### *Маленькие советы для хорошего настроения*

- 1 Начните день с улыбки.
- 2 Улыбайтесь при встрече и проявляйте интерес к жизни своих друзей и знакомых.
- 3 Чаще звоните своим любимым и близким людям в течение дня.
- 4 Читайте каждый день. Время, которое мы тратим на транспорт или ожидание, вполне можно провести с пользой. Берите с собой интересные книги, развивайте себя. Будьте любопытны и любознательны.
- 5 Следите за своей речью. Уберите слова-паразиты и мат.
- 6 Отдыхайте на выходных. Хватит сидеть у экрана, сделайте эти выходные незабываемыми, проведите их с друзьями и родными.
- 7 Помогайте своим родным или просто людям. Это сделает и Вас счастливее.

Все составляющие здорового образа жизни блекнут, если ваше отношение к собственному здоровью легкомысленно. Вы всегда должны **внимательно относиться к своему здоровью**, помнить о необходимости своевременного обращения к врачу, прохождении профилактических медицинских осмотров.

В жизни человека повседневные **привычки** играют важную роль. Они влияют на самочувствие, здоровье и настроение. Человек – раб своих привычек. И разница между нами состоит в том, что кто-то сознательно выбрал привычки полезные, а кто-то подчинил свою жизнь вредным привычкам.

К таким привычкам, прежде всего, относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Как правило, этими привычками человек стремится заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

Ваш здоровый образ жизни не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, вы сами для себя решаете, что есть хорошо, а чего вы хотите избегать. Важно, чтобы принципы ЗОЖ были вашим осознанным выбором, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

