

Здоровый образ жизни

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия в реальной окружающей среде и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Актуальность ведения здорового образа жизни обусловлена высокими нагрузками на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Гениальный врач-хирург Николай Амосов сказал: «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому».

Здоровый образ жизни строится из нескольких компонентов:

1. Правильное здоровое питание.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Это не строгие диеты с большим количеством ограничений, а наоборот — разнообразный, сбалансированный рацион. Важно снизить количество потребляемого сахара и соли в целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других заболеваний организма. Правильное питание значительно увеличивает энергию и улучшает настроение.

2. Физическая активность.

Ни для кого не секрет, что малоподвижный образ жизни способствует не только быстрому набору веса, но и возникновению различных болезней. Важно найти те виды активности, которые будут комфортны и приносить удовольствие. Нормальным считает проводить в движении не менее 1 часа в день (примерно 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе — это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает к здоровью. Кроме этого, по возможности можно включить умеренные утренние или вечерние физические упражнения в домашних условиях, записаться в спортивный зал или бегать на свежем воздухе. Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

3. Психоэмоциональное состояние.

Это важная составляющая здоровья человека. Наш век считается временем высокого нервного напряжения и стрессов, что негативно сказывается на настроении и самочувствии человека. Для того, чтобы эффективно справляется с этим, можно найти те занятия, которые принесут удовольствие и восполнят внутренние ресурсы. Гибкий взгляд на происходящее, умение качественно проанализировать ситуации, возникающие мысли и эмоции, а также позитивный настрой способствует более продуктивному совладанию со стрессами. Если справиться с негативными переживаниями не удастся — важно обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту), который в мягкой, доверительной атмосфере консультации сможет помочь найти выходы из сложившейся проблемы.

4. Соблюдение режима труда и отдыха.

Для поддержания здоровья необходимо уметь правильно распределять свое время, качественно и полноценно отдыхать после трудового периода. Кроме этого, также важно делать перерывы во время работы, чтобы не перегружать свой организм и хорошо справляться с обязанностями. Влияет на ведение здорового образа жизни полноценный сон, продолжительность которого должна быть не менее 7 часов.

5. Отказ от вредных привычек.

Табак, алкоголь, неограниченное потребление вредной пищи - серьезные нарушители как физического здоровья, так и психологического. Многие органы в организме оказываются под ударом, когда человек употребляет данные вещества, формируется зависимость, что влияет на психоэмоциональное состояние. Поэтому первоочередной задачей на пути к здоровому образу жизни является полный отказ от вредных привычек. Помочь в этом может формирование новых, полезных навыков, которые будут приносить удовольствие и пользу.

Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

Таким образом, здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, достигать поставленных целей. Здоровье, сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, СВОЮ ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БУДУЩИХ ДЕТЕЙ!