

О важности здоровья.

Каждый человек хочет жить интересной и полноценной жизнью: найти свое место в социуме, реализоваться в профессии, участвовать в общественной, семейной и досуговой формах жизнедеятельности. Но без крепкого здоровья, ясного ума и позитивного отношения к миру успехов в жизни достичь непросто. Поэтому важнейшей предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека и достижения им активного долголетия является ведение здорового образа жизни.

Что такое здоровый образ жизни?

По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей в большей степени (50%) зависит именно от образа жизни. Как говорил известный русский писатель Л.Н.Толстой: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих, и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми».

У человека должна быть сформирована культура здоровья, ведь осознанное отношение к своему физическому и душевному самочувствию — это признак человека ответственного за спокойствие своих близких и за свое будущее.

Аспекты здорового образа жизни:

- Отказ от употребления ПАВ (табакокурение, алкоголь, наркотики);
- Здоровое питание: использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья, отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков возникновения хронических неинфекционных заболеваний;
- Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни;
- Позитивное мышление;
- Соблюдение правил личной гигиены;
- Соблюдение режима работы/ отдыха.

Преимущества ведения здорового образа жизни:

Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет человека. Опросы людей, которые начали вести здоровый образ жизни показали, что у людей заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие окружающего мира.

Стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

Сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;

При пробуждении нет ощущений усталости, чувствуется прилив сил;

Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;

Сокращается частота простудных заболеваний;

Кожа становится более упругой и чистой;

Снижается вероятность развития возрастных заболеваний.

Кроме того, научные исследования показывают, что такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Кроме того, это отличный пример для близких людей, и в первую очередь для детей.

Здоровый образ жизни и качество жизни.

Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Очень важно соблюдать основы здорового образа жизни в комплексе, т.е. если вы следите за личной гигиеной, занимаетесь спортом и правильно питаетесь, но при этом курите, то зависимость может затормозить позитивные изменения. Если вы соблюдаете здоровый образ жизни — постарайтесь сделать все возможное, чтобы передать полезную тенденцию своим детям. С раннего возраста приучайте ребенка к правильным действиям:

С раннего возраста отдайте ребенка в спортивную секцию;

Хотя бы раз в неделю выезжайте на природу;

Иногда отказывайтесь от общественного транспорта и автомобиля, ходите пешком больше;

Регулярно посещайте врача для профилактики обследования своего организма;

Старайтесь не приучать ребенка к фаст — фуду, сладостям и продуктам с содержанием химии в составе;

С самого раннего детства обучите ребенка правилам личной гигиены;

Привлекайте ребенка к домашней уборке.

Здоровый образ жизни не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

Стресс и здоровье человека.

Профилактика стрессовых состояний, положительный, эмоциональный настрой очень важны для здоровья человека. Научитесь расслабляться, отдыхать, переключать свое внимание на позитивные вещи, замечать хорошее. 60 минут полноценного отдыха в день будет достаточно для того, чтобы изменить свой эмоциональный настрой в лучшую сторону. Также, если вы научитесь расслаблять, то сможете активизировать иммунную систему.

Важно понимать, что здоровый образ жизни — это не таблетка, мгновенно устраняющая все недуги. Это принцип жизни, особое мировоззрение и каждодневная приятная работа над собой, которая в итоге обязательно увенчается успехом.