

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**ЗОЖ** - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

### Элементы ЗОЖ

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;



- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.



- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;



- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;



- закаливание;



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;



- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;



- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;



- инфраструктурном: -конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств),  
- профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;

- личностном:

- система ценностных ориентаций человека,
- стандартизация бытового уклада.

## 10 советов здорового образа жизни

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

**5 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

**6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

**7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**8 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

**9 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

**И ещё!** Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет 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. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда когда на это есть время, и т. д.

Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

## Эмоциональный настрой

Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов:

- Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить. Если справиться с тревожностью не удастся – обратитесь за помощью к психологу.
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.
- Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не делайте людям зла.
- Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.

## КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Следуя вышеперечисленным правилам, вы можете сформировать привычку, которая поможет вам продлить жизнь и затормозить процесс старения. Очень важно соблюдать основы ЗОЖ в комплексе. То есть если вы следите за личной гигиеной, занимаетесь спортом и правильно питаетесь, но при этом курите – вредная привычка может затормозить позитивные изменения.

### Привычка жить здорово

Если вы соблюдаете здоровый образ жизни – постарайтесь сделать все возможное, чтобы передать полезную привычку 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 профилактического обследования организма.
- Старайтесь не приучать ребенка к фастфуду, сладостям и продуктам с содержанием химии в составе.
- С самого детства обучите малыша правилам личной гигиены.
- Привлекайте ребенка к домашней уборке.

ЗОЖ 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.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

