

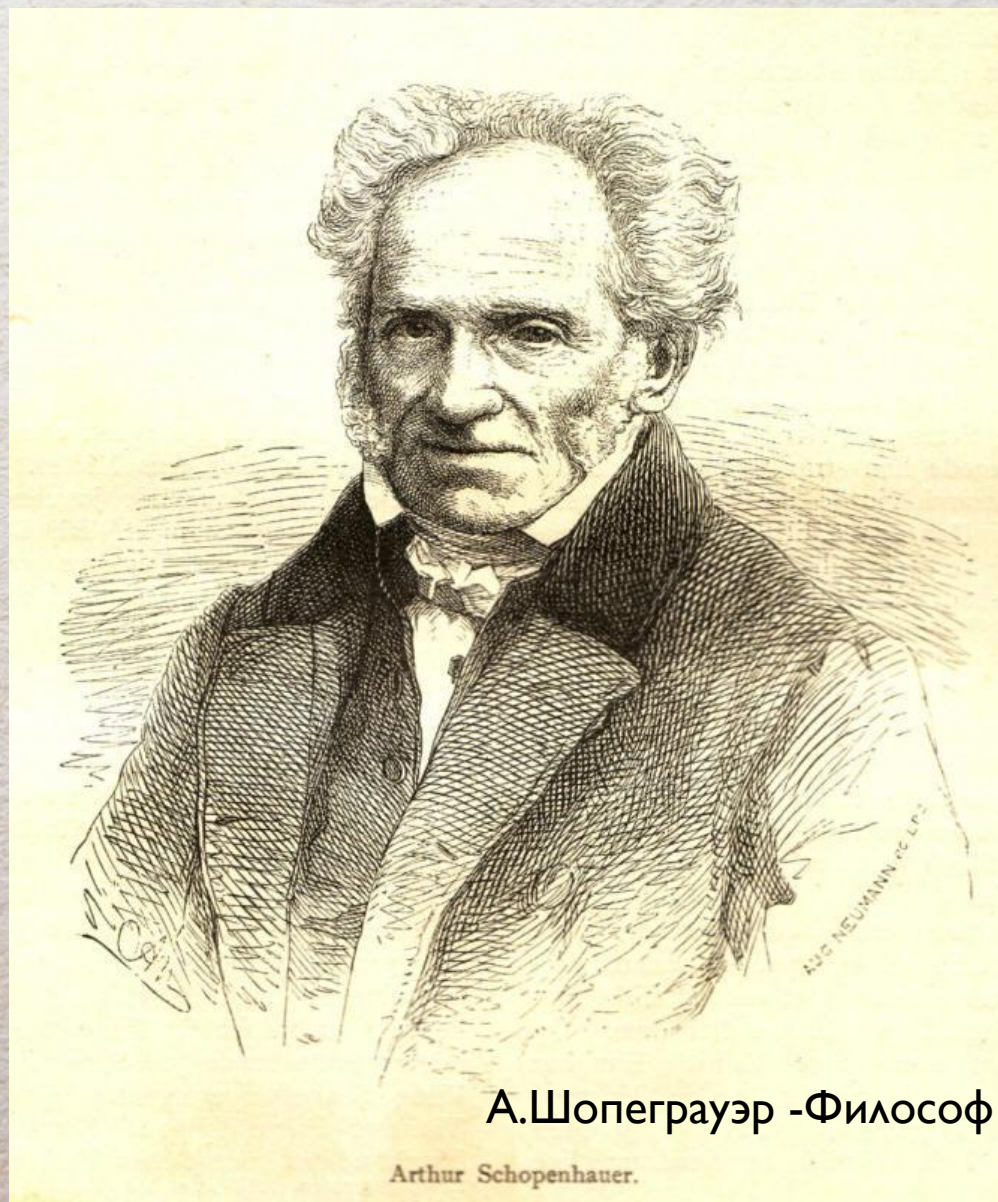
Мы за Здоровый  
Образ Жизни

Выполнила: мастер п/о Васильева А.Н.

# Что такое Здоровый Образ Жизни?

- Понятие "**Здоровый образ жизни**" (ЗОЖ) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени. Количество заболеваний, предрасположенность к которым передаётся по наследству, с каждым годом выявляется всё больше и больше. Как же при этом **остаться здоровым и прожить долгую активную жизнь?**
- Генетика, экология, стрессы, несомненно оказывают влияние на самочувствие человека, но **решающую роль здесь играет образ жизни**. Что же понимается под **здоровым образом жизни**, о котором сейчас так много говорят?

Сразу следует сказать, что чёткого определения данного понятия ещё не сформулировано. Можно сказать, что это **деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний. Здоровый образ жизни** является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека. Немецкий философ А.Шопенгауэр писал: *"Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья"*.



А.Шопенгауэр -Философ

Arthur Schopenhauer.

## Так из чего же складывается здоровый образ жизни?

Одной из важнейших составляющих является **физическая активность**. Различные достижения научно-технического прогресса значительно облегчили жизнь современному человеку. Но при этом мы стали двигаться всё меньше и меньше. Для сохранения здоровья необходимы занятия физической культурой хотя бы по 30 минут в день. Чем именно заниматься зависит от ваших желаний, возможностей, подготовки, темперамента. Начать можно даже просто с пеших прогулок после работы. Главное помните: **движение — это жизнь!**



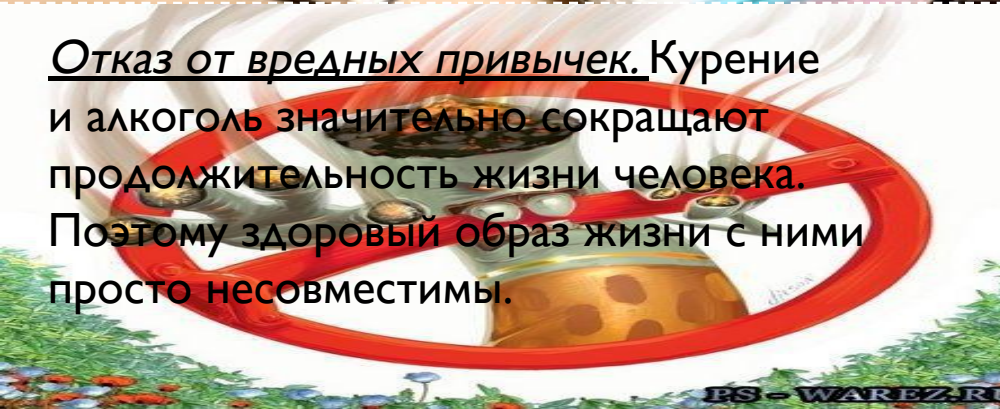
Рациональное питание не менее важно в сохранении здоровья. Короткие "голодные" диеты и обильные застолья между ними — не для тех людей, кто выбрал для себя здоровый образ жизни. Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека. О правильном питании написано и сказано немало и основные его правила известны каждому: больше овощей и фруктов, меньше жирного и сладкого, по возможности есть натуральные и экологически чистые продукты. Кроме того, предпочтительнее есть небольшими порциями каждые 3–4 часа.



Правильный режим дня и здоровый сон. Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов необходимо вовремя восстанавливать силы. Полноценный крепкий сон — одно из важнейших условий хорошего самочувствия. Желательно отправляться в кровать в одно и то же время и спать не менее 6–7 часов. Перед сном хорошо совершить небольшую пешую прогулку или хотя бы хорошенько проветрить комнату.



Отказ от вредных привычек. Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни человека. Поэтому здоровый образ жизни с ними просто несовместимы.



Закаливание. Это не обязательно купание в проруби или обливания холодной водой на снегу. Контрастный душ принесёт не меньше пользы, при этом разница температур может быть в начале небольшой. Закаливание не только укрепляет иммунитет, но и тренирует сосуды, вегетативную нервную систему и поднимает общий жизненный тонус.



**НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ЕГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ. ПОЭТОМУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ОТНОСИТСЯ ТАКЖЕ УМЕНИЕ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССУ, ОПТИМИЗМ, ИНТЕРЕС К НОВОМУ, УМЕНИЕ УСТАНАВЛИВАТЬ БЛИЗКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ, ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, АКТИВНАЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТВОРЧЕСТВО И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ.**



Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. **Человек — сам творец своего здоровья,** за которое иногда приходится даже бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческими взлётами.

**Начать здоровый образ жизни просто:** даже маленькие шаги в этом направлении дают определённые результаты. Поэтому, почему бы сегодня, например, не прогуляться с работы пешком? Главное — это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать. Известно, что **если бы все люди на планете вели здоровый образ жизни, то средняя продолжительность жизни человека увеличилась бы до 100 лет.** Это стоит приложенных усилий, не правда ли?



**Спасибо За  
Внимание!**