



Образовательный Центр “Лучшее Решение”

www.лучшеерешение.рф

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОСНОВНЫЕ ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

**Автор: Гребенщикова Галина
Григорьевна**

**Учитель развития психомоторики и
сенсорных процессов**

**ОГКОУ «Школа для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья № 39»**

г.Ульяновск.



Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от питания, условий и образа жизни, 20-23% - наследственности и генетики, 20-25% - природных условий и внешней среды, 10-12% - здравоохранения.

А вот «восточный» подход к этим факторам имеет совершенно другое соотношение:

образ мыслей – 70%

образ жизни – 20%

образ питания – 10%

Итак, судя по этим данным, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни. Значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – термин, который применяется все чаще. Он появился совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Самое простое определение ЗОЖ – все то в образе жизни, что благотворно влияет на здоровье.

Так из чего же складывается здоровый образ жизни?



Одной из важнейших составляющих является **физическая** активность.

Различные достижения научно-технического прогресса облегчили жизнь современному человеку. Но при этом мы стали двигаться все меньше и меньше. Для сохранения здоровья нужны занятия физической культурой хотя бы по 30 минут в день.

«Движение – это жизнь». Очень важная часть здорового образа жизни. Утренняя зарядка, занятия спортом, физические упражнения... Физические нагрузки способны поддержать организм при возрастных изменениях, сохранить форму, красоту и жизненную активность.



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, предпочтительно 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. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Идеальный сон – 7-8 часов. Перед сном хорошо бы совершить небольшую пешую прогулку или хотя бы хорошенько проветрить

комнату.

Закаливание.



Это не обязательно купание в проруби или обливания холодной водой на снегу. Контрастный душ принесет 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 жизненный тонус.

Отказ от вредных привычек.



Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни человека. Поэтому здоровый образ жизни с ними несовместимы. Интернет-зависимость, увлеченность компьютерами, телемания – все эти «чудеса техники» оказывают пагубное влияние на организм человека. Причем ему подвержены как дети, так и взрослые.

Психоэмоциональное состояние.



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому к здоровому образу жизни относится внутреннее спокойствие, умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация.

Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека. Начать здоровый образ жизни просто: даже маленькие шаги в этом направлении дают определенные результаты. Главное – это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать.