

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 (ЗОЖ).

Что такое здоровый образ жизни

ЗОЖ — оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.

По оценкам экспертов ВОЗ, здоровье людей в большей степени (50%) зависит именно от образа жизни.

Аспекты здорового образа жизни:

- отказ от зависимостей (вредных привычек): 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 учётом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни;
- позитивное мышление;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение режима работа/отдых.

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 них 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 ощущения 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. А еще - 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. То есть 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 профилактического обследования организма;
- старайтесь не приучать ребенка к фаст-фуду, сладостям и продуктам с содержанием химии в составе;
- с самого раннего детства обучите малыша 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 расслабляться, 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.

Будьте здоровы!

- Видеоролик, направленный на популяризацию здорового образа жизни среди несовершеннолетних ["Твое здоровье - в твоих руках"](#)