

## Золотые правила здорового образа жизни

**Здоровье определяет качество жизни и тесно связано с успешной самореализацией и качеством жизни.**

**Здоровый образ жизни** важен для каждого человека. Грамотное следование здоровому образу жизни, придает жизненные силы, дарует здоровье, напрямую связано с достижением целей.

**Здоровый образ жизни** должен нравиться, а не быть обременяющим занятием, поэтому он должен быть составлен с учетом индивидуальных особенностей человека, его целей.

**Правила здорового образа жизни:**

**Нет - курению**

**Нет - наркотикам**

**Нет - алкоголю**

**Нет - электромагнитным полям**

**Да — спорту**

**Да – рациональному питанию**

**Да – свежему воздуху**

**Да – режиму дня**

**Да - хорошему настроению**

**Здоровый образ жизни** – это комплексная работа по укреплению физического тела и психики, а не просто отсутствие вредных привычек и присутствие регулярных тренировок. Это особый стиль жизни.

**Основные элементы здорового образа жизни** - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

На здоровье человека, как известно, оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд. **Труд** - неперенное и естественное условие жизни, без которого "...не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь".

Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.

Человек всегда должен стремиться к развитию таких **физических качеств**, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки.

При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. В частности, определенное время отводите оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности - оптимальный **двигательный режим** в виде регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тренировки и оздоровительные занятия способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей детей и молодежи, сохранению жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, профилактике неблагоприятных возрастных изменений у пожилых людей.

Непрерывное слагаемое здоровья - **рациональное питание**. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм и которые регулируют обменные процессы. Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебобулочных изделий, 11-12 т картофеля, 6-7 т мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни!

Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а в конечном счете к различным заболеваниям сердечнососудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

**Отказ от вредных привычек** (алкоголь, табак, наркотики) - также непрерывное условие здорового образа жизни. В этих злостных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни.

Мощное оздоровительное средство - **закаливание**. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к собственному капиталу должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общемировой значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.