**Составляющие здорового образа жизни**

Автор статьи Еременко Николай Викторович, учитель физической культуры муниципального общеобразовательного учреждения «Майская гимназия Белгородского района Белгородской области»

Здоровый образ жизни – это одна из актуальнейших проблем сегодняшнего дня в связи с тем, что современные люди, в первую очередь молодёжь, даже не подозревают о истинном состоянии своего здоровья, основными причинами растраты которого являются неправильное питание и вредное воздействие бытовой техники.

Наша жизнь полностью или частично определяется состоянием здоровья. Молодое поколение в большей степени подвержено негативному влиянию окружающей среды, стрессам, заболеваниям, электромагнитному излучению от бытовой техники. Все эти факторы усложняют сохранение здоровья, поэтому установка на здоровый образ жизни способствует укреплению иммунитета.

Современная молодежь может осознанно сделать выбор: вести здоровый образ жизни или в течение дня без движения проводить время, беседуя по телефону и играя в компьютерные игры.

Если заниматься спортом, соблюдать элементарные нормы и правила личной гигиены, ограничить время на разговоры по телефону, то укрепляется иммунитет, следовательно, снижается риск подверженности заболеваниям. Но если вести малоподвижный образ жизни, придерживаться неправильного питания, подвергаться периодическим или частым стрессам, могут возникать проблемы со здоровьем. Необходимо с детства приучать детей вести здоровый и активный образ жизни, соблюдать правила личной гигиены, привлекать к занятию спортом.

В условиях XXI века невозможно ограничить использование бытовой техники или полностью от нее отказаться из-за опасного влияния электромагнитного излучения. Но при условии соблюдения молодежью правил личной гигиены, ведения здорового образа жизни, занятия спортом, полного отказа от вредных привычек молодое поколение без особых опасностей для здоровья сможет наслаждаться новыми достижениями современной техники.

Здоровой образ жизни включает несколько составляющих. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это направление на укрепление и поддержание здоровья, это физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде.

Актуальность ЗОЖ вызвана характером нагрузок на организм человека, периодическими стрессовыми ситуациями, ухудшением экологической ситуации. Перечисленные факторы приводят к негативным сдвигам в состоянии здоровья человека. Уменьшить электромагнитное излучение на человека поможет постоянное проветривание помещения и прогулки на свежем воздухе.

Здоровый образ жизни характеризуется наличием следующих компонентов: сбалансированного питания, занятия спортом и физической культурой, соблюдения режима дня, закаливания, личной гигиены.

Невозможно поддерживать здоровый образ жизни без сбалансированного и правильного питания. Оно подавляет не только чувство голода, но питает и укрепляет организм. Необходимо включать в рацион питания свежие и натуральные продукты, учитывать калорийность употребляемых продуктов, ограничиться в еде и перекусах. Соблюдение правильного и сбалансированного питания способствует улучшению сна. Чтобы сохранить водно-солевой баланс организма рекомендуется употреблять стакан теплой воды перед едой.

Физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, гиподинамия приводит к снижению работоспособности и заболеваниям. Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах.

Не каждый человек должен стать спортсменом, но для сохранения здоровья рекомендуется делать утреннюю гимнастику в течение 10-15 минут, подниматься по лестнице без использования лифта, прогуливаться на свежем воздухе, особенно тем, у кого работа не требует двигательной активности. Ходьба улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Недостаточная активность оказывает негативное влияние на деятельность всех органов и систем организма, на физическую и умственную работоспособность.

Необходимым условием здорового образа жизни является соблюдение режима труда и отдыха, при котором улучшается биологический ритм организма. Необходимо чаще бывать на свежем воздухе. Перед сном необходимо проветривать помещение, потому что регулярное недосыпание приводит к переутомлению, нервному истощению.

Наличие вредных привычек являются основной причиной многих заболеваний, сокращающих продолжительность жизни, снижает работоспособность.

Поэтому каждый молодой человек должен усвоить следующее: здоровье – самый ценный человеческий ресурс!

Вывод:

В своей работе я хотел показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно прислушиваться к своему организму, к его потребностям, своевременно проходить обследование и диспансеризацию. В работе перечислены самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, в них и заключена основа здорового образа жизни.

Можно подвести итог, что здоровый образ жизни – совокупность мер, которые направлены на предотвращение многих заболеваний, укрепления организма и улучшение самочувствия человека.

Список литературы:   
Прыгунов. А. Е. «Моё здоровье – моё богатство».