Что такое здоровый образ жизни ? или как по другому это называют

 Что такое ЗОЖ?

 Такое понятие как **"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. Малоподвижный образ жизни (сидение у телевизора и компьютера), учебные перегрузки, неправильное питание, неблагоприятная экологическая ситуация и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей.

Для решения этой проблемы нужно систематическое проведение оздоровительной и профилактической работы как в школе, так и в центре. Это поможет нашим детям овладеть не только прочными знаниями о здоровом образе жизни, но и осознанными умениями и компетенциями в этой области, обеспечит формирование позитивных установок по охране своего здоровья.

В настоящее время внимание к вопросам здоровья заметно возросло, особенно - к здоровью подрастающего поколения, так как – это важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

 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. Главным остаётся вопрос: Как же при этом **оставаться 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 оговориться, 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.Шопеграуэр 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".

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 вашего желания, 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?