

Информация для Вас, родители

"Что такое здоровый образ жизни?"

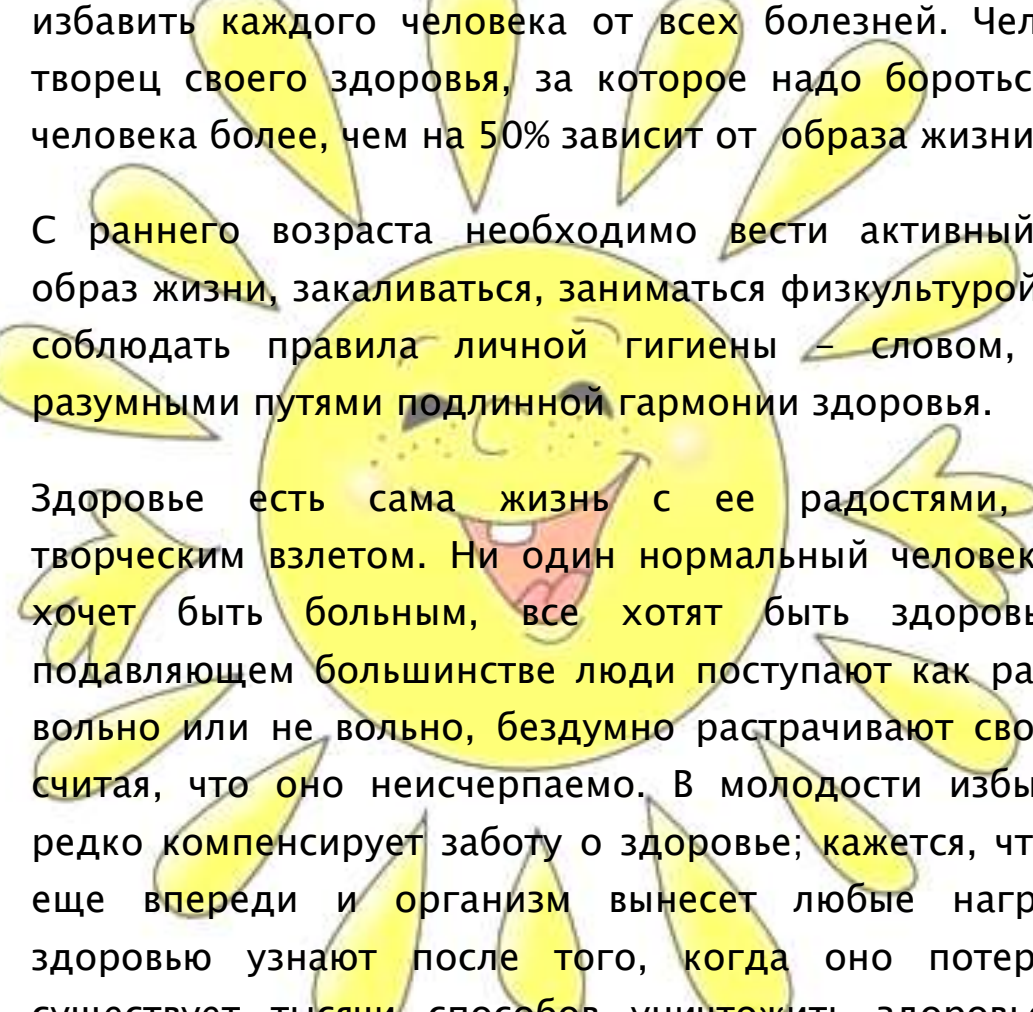
Каждый человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит не совсем так, как хотелось бы.

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы не всегда задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами.

Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической же работоспособности.

А если говорить конкретно, то **здоровый образ жизни включает в себя:**

- оптимальный двигательный режим;
- крепкую семью, успешную работу;
- хорошую гигиену;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- правильное сексуальное поведение;
- закаливание.



Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого человека от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека более, чем на 50% зависит от образа жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно. Также существует тысячи способов уничтожить здоровье и тысячи болезней, чтобы его испортить. Не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

Здоровый сон, сбалансированное питание, физическая активность и снятие напряжения эффективно воздействуют на восстановительные процессы в организме. Улучшают работоспособность и приводят к повышению качества жизни.

В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Разрушение всего отрицательного – это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своем внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств. Жизнь идет, и человек должен видеть,

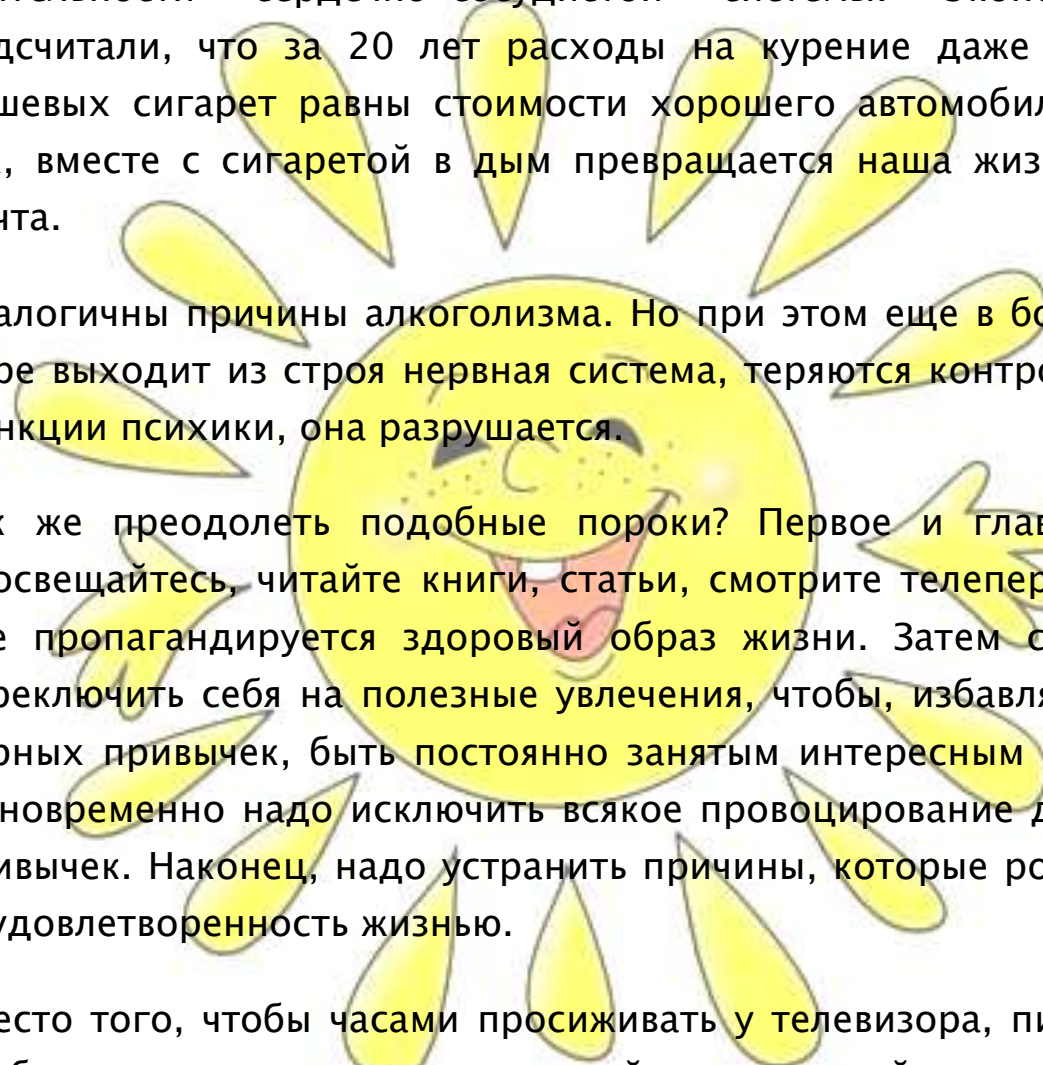
что в его духовном багаже устарело, мешает идти вперед, от чего надо отказаться. Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья. Например, некоторые люди компенсируют дефицит положительных эмоций за счет еды, как правило, у них нарушен баланс положительных и отрицательных эмоций, ощущений. Пища порой компенсирует потребность в самоутверждении, в признании, эротическом удовольствии. Пристрастие к обильной пище дорого обходится: среди полных нет долгожителей, у них часто выходят из строя сердце, печень, желудок.

Другой порок – курение. Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. Причин много, а исход обычно один – астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. Экономисты подсчитали, что за 20 лет расходы на курение даже самых дешевых сигарет равны стоимости хорошего автомобиля. Вот так, вместе с сигаретой в дым превращается наша жизненная мечта.

Аналогичны причины алкоголизма. Но при этом еще в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается.

Как же преодолеть подобные пороки? Первое и главное – просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируется здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование дурных привычек. Наконец, надо устранить причины, которые рожают неудовлетворенность жизнью.

Вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести,



лучше влюбиться. А если нет рядом такого человека, то влюбиться в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др.

Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. **Смех – здоровье души.** Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от неврозов. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит, подозрительность восстанавливает нас против всего мира, сварливость и желчность восстанавливают окружающих против нас, заносчивость образует вокруг нас пустоту. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений.

Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение и, значит, и здоровье.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

Итак, друзья, вперед! Навстречу новой здоровой жизни!



Подготовила медицинская сестра
Балуева М.У.