



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье человека — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Основные принципы здорового образа жизни:

1. Физическая активность — это один из основных принципов ЗОЖ. Физическая активность необходима каждый день, подбирайте упражнения с упором на подвижность, гибкость, правильное дыхание.
2. Отказ от вредных привычек. Если вы курите, злоупотребляете алкоголем, то никакие занятия вам особо не помогут. Поэтому прежде, чем начинать жить по принципам ЗОЖ нужно отказаться от вредных привычек.

3. Закаливание. Это прекрасный способ усилить иммунную защиту организма. Закаливаться нужно постоянно плавно увеличивая время процедуры.
4. Правильное питание. Это залог здоровья любого человека. Чтобы питаться правильно, нужно соблюдать три основных принципа:
 - дробное питание – принимать пищу (3-5 раз в сутки) небольшими порциями;
 - прием пищи должен происходить примерно в одно и то же время;
 - последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна.
5. Здоровый сон. Для сохранения бодрости и здоровья взрослый человек должен спать не менее восьми часов в сутки.
6. Соблюдение правил личной гигиены.