

Здоровый образ жизни как ценность современного человека

*«Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе,
о деятельной жизненной энергии»*

Л.Н. Толстой

О важности здоровья

Каждый человек хочет жить интересной и полноценной жизнью: найти свое место в социуме, реализоваться в профессии, участвовать в общественной, семейной и досуговой формах жизнедеятельности. Но без крепкого здоровья, ясного ума и позитивного отношения к миру успехов в жизни достичь непросто. Поэтому важнейшей предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека и достижения им активного долголетия является ведение здорового образа жизни.

Что такое здоровый образ жизни

По оценкам экспертов ВОЗ, здоровье людей в большей степени (50%) зависит именно от образа жизни. Как говорил известный русский писатель Л.Н. Толстой: *«Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми».*

У человека должна быть сформирована культура здоровья, ведь осознанное отношение к своему физическому и душевному самочувствию – это признак человека, ответственного за спокойствие своих близких и за свое будущее.



Аспекты здорового образа жизни:

- отказ от употребления ПАВ (табакокурение, алкоголь, наркотики);
- здоровое питание: использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков возникновения ХНИЗ;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни;
- позитивное мышление;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение режима работа/отдых.

Преимущества ведения здорового образа жизни

Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет человека. Опросы людей, которые начали вести здоровый образ жизни показали, что у людей заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие окружающего мира.

Стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

- сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;
- при пробуждении нет ощущения усталости, чувствуется прилив сил;

- наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
- сокращается частота простудных заболеваний;
- кожа становится более упругой и чистой;
- снижается вероятность развития возрастных заболеваний.

Кроме того, научные исследования показывают, что такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Кроме того, это отличный пример для близких людей, и в первую очередь, для детей.

Здоровый образ жизни и качество жизни



Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Очень важно соблюдать основы здорового образа жизни в комплексе. То есть если вы следите за личной гигиеной, занимаетесь спортом и правильно питаетесь, но при этом курите, то зависимость может затормозить позитивные изменения.

Если вы соблюдаете здоровый образ жизни – постарайтесь сделать все возможное, чтобы передать полезную тенденцию своим детям. С раннего возраста приучайте ребенка к правильным действиям.

- с раннего возраста отдайте ребенка в спортивную секцию;
- хотя бы раз в неделю выезжайте на природу;
- иногда отказывайтесь от общественного транспорта и автомобиля, ходите пешком больше;

- регулярно посещайте врача для профилактического обследования организма;
- старайтесь не приучать ребенка к фаст-фуду, сладостям и продуктам с содержанием химии в составе;
- с самого раннего детства обучите малыша правилам личной гигиены;
- привлекайте ребенка к домашней уборке.

Здоровый образ жизни не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

Стресс и здоровье человека

Профилактика стрессовых состояний, положительный эмоциональный настрой очень важны для здоровья человека. Научитесь расслабляться, отдыхать, переключать свое внимание на позитивные вещи, замечать хорошее. 60 минут полноценного отдыха в день будет достаточно для того, чтобы изменить свой эмоциональный настрой в лучшую сторону. Также, если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не таблетка, мгновенно устраняющая все недуги. Это принцип жизни, особое мировоззрение и каждодневная приятная работа над собой, которая в итоге обязательно увенчается успехом.

Как научить ребенка вести здоровый образ жизни

В настоящее время ведение здорового образа жизни стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активные занятия физической активностью и правильное питание – это является залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры.

Как организовать активный образ жизни для ребенка?

Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с мамы и папы.

Дети легко прислушиваются к советам родителей, интересуются их увлечениями, а совместные занятия физической активностью и правильное питание всей семьей помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребенка с ранних лет.

Например, летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Это не только хороший метод воспитания и развития ребенка, но и отличный способ для сплочения семьи.

Дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60-ти минут в день. Конечно, это не значит, что ребенок должен ходить в спортивную секцию каждый день, достаточно пойти с ребенком на пешую прогулку или прокатится на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры.

Сколько часов в день должен спать ребенок?

Полноценный сон такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая активность. Ребенок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих невыспавшихся сверстников.

Дети дошкольного возраста должны спать по 9-10 часов в сутки. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

Движение – залог здоровья

Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы.

Как обеспечить ребенка правильным питанием?



Самый простой и наглядный способ – это, так называемый, метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья»:

- половина рациона ребенка должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.);
- четверть рациона ребенка должна включать в себя крахмалосодержащие продукты (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.);
- оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина);
- к этому всему добавьте фруктов и нежирного молока.

В рационе питания ребенка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

Минимизация стресса

Чтобы ребенок был более спокойным, необходимо правильно организовать распорядок дня, чтобы периоды активности чередовались с периодами отдыха. Ограничение использования гаджетов также способствует снижению уровня тревожности.

Но основным залогом правильного воспитания полезных навыков является не просто прививание их ребенку, а демонстрация, чтобы ребенок, видя родителей, стремился перенять эти навыки. Нельзя заставить ребенка любить правильное питание, если родители сами злоупотребляют фаст-фудом, то же самое касается и других сфер жизни.

Ведите здоровый образ жизни!