



Сделайте свою жизнь здоровой!

«Здоровый образ жизни» – говоря это фразу, мы редко задумываемся о том, что же скрывается за этими словами.

На самом деле здоровый образ жизни (ЗОЖ) является важнейшей составляющей здоровья. Ведь, как известно, здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни. ЗОЖ включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление фи-

зического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

Составляющими ЗОЖ являются: оптимальный двигательный режим, плодотворная трудовая деятельность, гигиена, правильное питание, отказ от вредных привычек, закаливание.

В отсутствие какого-либо компонента, например, двигательной активности, образ жизни человека здоровым не назовешь. Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: замедляется обмен веществ, что способствует развитию заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета и других).

Старайтесь побольше двигаться. Восполните недостаток движений специально подобранными для себя занятиями физкультурой, самостоятельными регулярными повторениями упражнений. Начните утро с утренней зарядки, а днем не забывайте о физкультминутках. Включите в свой образ жизни пешие прогулки, утренние пробежки, езду на велосипеде, пеший туризм, – выбирайте все то, что нравится. Будьте «против» гиподинамии, и всегда – «за» здоровый образ жизни.

Одним из важных факторов, оказывающих влияние на здоровый образ жизни человека, является трудовая деятельность. Труд дает нам не только необходимое напряжение мышцам, но и позволяет получать радость от творения своих рук, воспитывает в человеке целеустремленность и ответственность. Следовательно, человек всегда находится в прекрасном расположении духа. Таким образом, труд часто становится основой морального и физического здоровья человека.

Еще одно важное условие, создающее здоровый образ жизни – это гигиена. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, а также соблюдение правил сна и труда. Мы все с детства знаем, что нужно умыться и чистить зубы по утрам, что лучше всего спать в хорошо проветренном помещении, что одеваться нужно по погоде, а на работу одевать специальную одежду. Каждый человек знает, что нужно делать и зачем, и здоровый образ жизни не требует от вас чего-то большего.

Еще одним из важных составляющих ЗОЖ будет правильное питание. Еда должна отвечать определенным требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Питание не должно быть избыточным, так как избыток будет откла-

дываться «про запас». Также не должно быть недостатка в еде, иначе ухудшится самочувствие человека. Поэтому важно, соблюдая здоровый образ жизни, соблюдать и правила питания.

Продумывая свой здоровый образ жизни, обратите внимание и на еще один немаловажный аспект – это отказ от вредных привычек. Курение, употребление алкоголя и тем более наркотиков не доставят вам много удовольствия в сравнении с ощущением себя как здорового и сильного человека.

Ну и, конечно, какой же здоровый образ жизни без закаливания! С его помощью можно укрепить свой иммунитет, а, значит, избежать многих болезней, сохранить здоровье и долголетие. А кто из нас не хочет прожить долгую и активную жизнь.

Таким образом, сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека. Хорошее здоровье всегда позволяет нам воплощать в жизнь мечты, добиваться успеха, преодолевать трудности. Не зря же мы, встречаясь с близкими и знакомыми людьми, желаем им здравствовать. Так давайте пригласим в свою жизнь ЗОЖ и скажем: «Здравствуй!».

Врач-валеолог
УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ»

Ирина Ковкова