

**ЗОЖ,
понятия и определения,
составляющие ЗОЖ.**



ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических эффектов.

Физическое здоровье – естественное состояние человека, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Оно зависит от двигательной системы, от правильного питания, от оптимального сочетания устной и физической работы.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — образ жизни, человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.

Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить:

- умеренное и сбалансированное питание;
- режим дня с учётом динамики индивидуальных биологических ритмов;
- достаточная двигательная активность;
- закаливание;
- личная гигиена;
- грамотное экологическое поведение;
- психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
- сексуальное воспитание;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков; безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.



Сбалансированное питание.

- **Основной принцип сбалансированного питания** — умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.
- **Здоровое питание** - это ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола.

Основные принципы рационального питания:

- умеренность;
- сбалансированность;
- четырёхразовый приём пищи;
- разнообразие;
- биологическая полноценность.



Многие проблемы возникают из-за того, что современный человек ограничивает употребление фруктов и овощей, которые богаты клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами. Согласно рекомендации ВОЗ, человек в день должен употреблять как минимум 200 г фруктов и 300 г овощей.



Физические упражнения.

Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ.

Полезными будут также занятия аэробикой, бегом, плаванием или другими видами спорта минимум по 30–40 минут 5 раз в неделю.

Самый простой способ мотивировать себя больше двигаться – это приобрести беговую дорожку и просматривать любимые телесериалы и программы не лежа на диване, а занимаясь на домашнем тренажере.



Отдых.

Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, который зависит от основного вида деятельности.

Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле.

Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.

Хороший сон – составляющие здорового образа жизни. Если вы не высыпаетесь, то становитесь раздражительными, плохо успеваете в школе, потому что не можете сконцентрировать своё внимание.

Воздержание

Воздержание – это полный отказ от вредного и умеренность в полезном.

Например, однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя, а также незащищенный секс с партнером, который заведомо имеет заболевание, передающееся половым путем.

Для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться.



Духовный аспект здоровья

Согласно данным исследований, в которых принимали участие долгожители, их объединяли не только сбалансированный рацион питания и достаточный объем физических нагрузок, но и позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам.

Немаловажную роль в плане сохранения здоровья являются и духовные убеждения человека в правильности его действий.

Если совесть не дает покоя, если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой или он утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека. Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении — это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

Заключение.

Как большая дорога начинается с первого шага, так и следование принципам здорового образа жизни начинается с нашего сознательного выбора, который каждому из нас предстоит делать ежедневно между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.