



## **Будь здоров!**

### **ЗОЖ: Заряди организм жизнью**

Здоровый образ жизни (он же ЗОЖ) — это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает не только сохранять и укреплять здоровье, но и улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества. Стоит помнить, что здоровый образ жизни — это не только отказ от вредных привычек, это ещё и умение организовывать свою повседневную жизнь так, чтобы по максимуму использовать все свои личностные качества для достижения физического, душевного и социального благополучия.

Сюда входит множество различных факторов: грамотно выстроенный режим отдыха, соблюдение гигиены и психогигиены, правильное питание. Напротив, антиподы здорового образа жизни — это вредные привычки. Курение, алкоголь, наркотики и другое. Но вредные привычки могут быть не только явными. Например, это может быть приверженность к сидячему образу жизни. А как показывает практика, одна вредная привычка “тянет” за собой другую, другую и так может продолжаться до бесконечности. К сожалению, привить студентам системное поддержание ЗОЖ только на основании того, что это полезно для здоровья — довольно проблематично. Поэтому необходима пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта как фактора не только поддержания здоровья, но и выработки воли, ловкости, мужества и т.д.

Здоровый образ жизни включает в себя и несколько простых, но вместе с тем очень важных компонентов: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, психоэмоциональное состояние и многие другие.

Правильный режим труда и отдыха. Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть

индивидуальным, зависим от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и предпочтений каждого. Это позволяет выработать правильный ритм организма, создать оптимальные условия для работы и отдыха. Все эти факторы позволяют укреплять здоровье любого человека.

Вредные привычки. Курение и излишнее употребление алкогольных напитков являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи (более распространённая — курение). Ученые доказали, что из-за курения снижается восприятие учебного материала. О вреде здоровью можно и не говорить. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов, легких. Кроме того, курение вредит и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками.

Достаточная двигательная активность. Сюда можно отнести необходимость регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

Правильное питание. Это рациональное питание с учетом различных факторов: пола, возраста, весовых характеристик и т.д. Прием пищи должен содержать в себе различный спектр продуктов, включающих в себя всё необходимое организму: углеводы, белки, витамины, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост, формирование организма, а также поддержание его в нормальном состоянии.

Закаливание. Это ещё один способ укрепить свое здоровье. В первую очередь, закаливание формирует устойчивость к различным температурам. Закаленный человек меньше подвержен простуде и иным заболеваниям. Помимо этого, оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы.

Психоэмоциональное состояние. Нужно уметь избегать частых стрессов, уходить от них. Этому может помочь, как и физическая разгрузка (например, йога), так и эмоциональная (например, различные тренировки).

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно соблюдать единое время, когда ты засыпаешь и просыпаешься;
- по возможности заниматься сутра гимнастикой;
- отрегулированный режим питания;
- чередование физических и умственных нагрузок;
- соблюдение элементарных правил гигиены;
- необходимо стараться работать и спать только в помещениях, которые хорошо проветриваются.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, а твое здоровье - в твоих руках.

**Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.**