Правила здорового образа жизни

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведе­ния человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и со­циальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50-55% приходится на образ жизни.

Для того чтобы сформировать систему здорового образа жиз­ни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающи­ми людьми и др. Необходимо учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоцио­нальная и психическая напряженность при общении с окружаю­щими, а также неблагоприятная экологическая обстановка в мес­тах проживания.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведе­ния, и выбор своего пути должен сделать каждый человек сам и стремиться выработать в себе ряд необходимых качеств он тоже должен сам. Для этого необходимо:

иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психо­логической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;

знать формы своего поведения, которые способствуют сохра­нению и укреплению здоровья;

верить в то, что образ жизни, который вы ведете, даст поло­жительные результаты;

выработать у себя положительное отношение к жизни, вос­принимать каждый день как маленькую жизнь, каждый день по­лучать от жизни хоть маленькие радости;

развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоя­нии решить и знаете, как это сделать;

постоянно соблюдать режим двигательной активности: удел человека — вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение;

соблюдать правила и гигиену питания;

соблюдать режим труда и отдыха и своевременно очищать орга­низм от продуктов его деятельности;

быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ста­вить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство — в принципе недостижимая вещь;

радоваться успехам, ибо во всех человеческих начинаниях ус­пех порождает успех.