



Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, позиция или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.

Здоровье во многом зависит от образа жизни – характера повседневной жизни. Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия.

В наше время забота о физическом состоянии человека приобретает большую актуальность. Плохая экология, некачественные продукты питания, образ жизни оказывают свое действие на здоровье человека. Именно поэтому, необходимо рано приучать себя к здоровому образу жизни.

Лучшим даром природы для человека, является его здоровье. Порой люди не способны оценить, насколько такой подарок важен и бесценен, и лишь почувствовав недомогание, или даже болезнь, мы начинаем задумываться о способах сохранения и приумножения здоровья.

Что же включает в себя понятие «образ жизни»?

К основным критериям здорового образа жизни относятся:

- **правильное питание,**
- **правильный режим дня,**
- **удовлетворительные условия жизни и труда,**
- **минимизация стрессов,**
- **отсутствие вредных привычек,**
- **положительный психологический климат на работе и в семье,**
- **достаточный уровень физической активности, и др.**

Определенный образ жизни, непосредственно влияет на её качество, он либо способствует обретению здоровья и долголетия, либо сокращает отведенное нам время. Как сохранить

здоровье. Начать менять свою жизнь в лучшую сторону можно в любой момент, и эта задача под силу каждому. В наш век компьютерных технологий доступно огромное количество информации по любому вопросу, не исключение и правильный образ жизни.

В современном мире практически невозможно найти человека, у которого не было бы каких-нибудь вредных привычек. К бесполезным пристрастиям относят те, которые пагубно влияют на здоровье человека.

Это стандартный набор: чрезмерное употребление алкоголя, табакокурение, наркомания, переедание.

На самом деле вредных привычек, негативно действующих на человеческий организм, гораздо больше, просто люди не задумываются об этом, хотя следовало бы.

Отказ от вредных привычек

Отказ от вредных привычек (наркотики, курение, алкоголь) также является необходимым условием здорового образа жизни.

Соблюдение перечисленных факторов — лишь малая часть из того, что человек может и должен делать.

Следить за своим здоровьем, питанием, больше двигаться, меньше переживать, любить себя, своих близких и свое окружение — вот путь к полноценной, здоровой жизни!

В современном мире практически невозможно найти человека, у которого не было бы каких-нибудь вредных привычек. К бесполезным пристрастиям относят те, которые пагубно влияют на здоровье:

- ненормированная лексика и кофемания
- диеты
- недостаток сна
- переедание
- бесконтрольное употребление лекарственных средств
- алкоголь, наркомания, токсикомания
- табакокурение
- интернет-зависимость, компьютерные игры

Известно, что возникновение всех вредных привычек с появлением депрессии, психической дисгармонии, человек ощущает свою ненужность, ему становится скучно, грустно и одиноко.

Каждый должен вести активный образ жизни, физически трудиться, пополнять свои знания, всячески развиваться, стремиться к лучшему, тогда у него будет чувство полноты жизни, появится интерес к себе и к другим людям.

И будет полноценная жизнь, где вредным привычкам не место!