*Здоровый образ жизни.*

**В здоровом теле – здоровый дух.**

Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Но жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни.

Очевидно, что здоровье зависит не только от лечебно-профилактических мероприятий, но и от самого человека. Не случайно все больше людей посвящают свой досуг занятиям спортом, туризму. Наряду с этим имеет место и безответственное отношение к своему здоровью: самолечение, несоблюдение элементарных гигиенических требований, табакокурение, злоупотребление алкоголем. К малоподвижному образу жизни приводят комфортные условия в доме, механизация и автоматизация на производстве, развитие транспорта, улучшение питания – к перееданию.

Физическая активность стимулирует многие жизненно важные функции организма, а ее ослабление вызывает опасные нарушения. Поэтому не стоит пренебрегать утренней зарядкой, следует стараться хотя бы спускаться вниз по лестнице, вместо того, чтобы пользоваться лифтом, и уезжать загород в свободные дни. Но главное – больше ходить пешком.

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

**5 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

**6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

**7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**8 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

**9 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда когда на это есть время, и т. д. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и тоже время.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20 минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

Не стоит забывать о здоровом образе жизни и людям старшего возраста. Даже пожилому человеку необходимы физические нагрузки оптимальные для его возраста. При недостаточной физической активности у пожилых людей развивается ожирение, болезни обмена веществ, возрастает риск сахарного диабета, нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Стоит помнить о том, что физические нагрузки в таком возрасте должны быть дозированными и соответствовать возрасту и сопутствующим заболеваниям.

# **Что наносит вред здоровью.**

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Если вы зададитесь вопросом «что же вредит здоровью?» и попытаетесь найти ответ на этот вопрос в Интернете, то столкнетесь с весьма любопытными данными. Создатели сайтов указывают, что это:

* отсутствие в жизни цели;
* соль;
* прямая спина;
* зубная паста;
* миротворческая деятельность;
* мобильные телефоны;
* компьютер;
* неправильная зарядка;
* сухие завтраки;
* недосыпание;
* и даже утюг.

Что-то из этого действительно верно, а где-то просто домыслы..

На фоне таких вредных привычек как наркомания, алкоголизм, курение и игромания, ковыряние в носу можно отнести к невинному занятию, но и полезным его тоже назвать можно лишь с трудом, а вообще, вредных привычек существует намного больше, чем мы думаем.

* есть и выполняемые как бы «автоматом»: грызть ногти, ковыряться в носу, произносить в начале любой фразы «ну», «э…», опаздывать на встречи;
* к серьезным вредным привычкам относятся: алкоголь, табак, наркотики, азартные игры, обжорство, они настолько серьезны, что могут превратиться в зависимость.

К зависимости существует предрасположенность, в группе риска находятся инфантильные люди, люди, не умеющие себе ни в чем отказывать, а также интеллектуальные и эмоциональные лентяи.

Если Вы решили избавиться от какой-либо привычки:

- для начала необходимо осознать ее наличие, т.к. некоторые привычки можно попросту не замечать;

- затем проанализировать, при каких ситуациях и когда Вы это делаете;

- после надо придумать, чем (более нейтральным) можно заменить эти действия;

- последним этапом будет просьба близких напоминать о привычке, если Вы вдруг забудетесь.

**Полезные привычки**

Очень большую роль в жизни человека играют его ежедневные привычки. Они определяют образ жизни, приоритеты и могут играть ключевую роль в разных жизненных ситуациях. Также от того какие они, во многом зависит и здоровье человека.

Поэтому, чтобы быть здоровым и надолго сохранить здоровье очень важно иметь полезные привычки. Под полезными привычками понимаются такие, которые хотя бы не вредят здоровью и в идеале приносят ему пользу.

Полезных привычек может быть очень много, но самое сложное это их соблюдать, чтобы они не были разовым. Постоянство – очень непростая задача, особенно если это касается однообразных, но полезных для здоровья вещей.

В данном разделе мы рассмотрим полезные для здоровья привычки и узнаем как их соблюдать.

**Как научиться вставать раньше**

На то, чтобы рано встать в любой день недели, и даже выходной, способен не каждый. Несомненно, очень тянет остаться в теплой кровати и поспать подольше. Трудно себе отказать в таком удовольствие.

Все знают, что здоровый сон необходим организму и положительно сказывается на нем. Но не все знают про одну хитрость. Можно встать пораньше! При этом Вы не навредите своему сну, укрепите здоровье и станете более активным в своей повседневной жизни.

Главное нужно преодолеть себя. Ведь все дело в нас самих, мы сами определяем для себя рамки, ставим себе установку и то, что хотим.

Ставьте будильник на одно время. Это позволит выработать привычку, и с каждым разом просыпаться станет легче. В этом главное без поблажек, а то все усилия будут впустую. Когда будильник звонит, не переставляйте его на 10 минут – это не даст Вам выспаться и Вам будет только тяжелее встать.

Чтобы начать вставать раньше, необязательно ложиться раньше, чем обычно. Ложитесь спать, когда чувствуете усталость и, конечно, не когда уже засыпаете на ходу, а то рано встать точно не получится, если только при большой необходимости.

Возьмите в привычку делать утреннюю зарядку каждый день. На это требуется не больше 10 минут и это того стоит.

Вставать рано полезно

Рано вставать полезно для здорового образа жизни. Если тратить меньше чем обычно времени на сон, то можно много успеть сделать полезного и интересного. Этим Вы повысите свою продуктивность, ведь у Вас появится лишнее время, которое Вы сможете потратить на себя и свои дела.

Также, вставать раньше полезно для здоровья. Вы сможете утром пробежаться по парку или совершить пешую прогулку, у Вас будет время хорошо и правильно покушать. Это придаст заряд бодрости на весь день. Доказанный факт, что люди, которые встают на пару часов раньше, меньше болеют и имеют более активную жизненную позицию.

В первое время, начиная вставать рано, это будет сложным и жестоким занятием. Но со временем организм привыкнет и Вы получите всю пользу от этого сполна. Будьте здоровы и вставайте рано, чтобы успевать сделать больше!

Рекомендуем прочитать про музыку для здоровья, способную улучшать самочувствие.

**Ходьба — влияние на организм**

Интересно, что обычная ходьба оказывает благоприятное влияние на весь организм. Рассмотрим влияние ходьбы на организм. Во время ходьбы вырабатывается небольшое количество гормонов счастья – эндорфинов, улучшающих эмоциональное состояние.

Интересно, что обычная ходьба оказывает благоприятное влияние на весь организм. Рассмотрим влияние ходьбы на организм.

Во время ходьбы вырабатывается небольшое количество гормонов счастья – эндорфинов, улучшающих эмоциональное состояние. Но это только при пешей прогулки, приятной для Вас – вечерняя прогулка в парке с любимой девушкой, прогулка по набережной или поход в горы, в общем что Вам больше по вкусу.

Старайтесь выбирать новые маршруты. Например, обычный поход в магазин тоже может приносить удовольствие, если Вы будете ходить новыми путями. Да и если этот магазин каждый раз будет новым, Вы тоже получите некоторое удовольствие от нового.

Кроме улучшения морального состояния, влияние ходьбы на организм выражается в физическом улучшении его состояния. То есть ходьба благоприятно влияет на фигуру.

Во время ходьбы работают мышцы ног, ягодиц, живота и некоторых других частей тела. Поэтому меньше пользуйтесь лифтами и больше ходите пешком – тренируйтесь и улучшайте фигуру, не ходя в спортзал.

При этом старайтесь:

Не сутулиться,

Напрягать живот,

Дышать спокойно и размеренно.

Особенно полезна ходьба босиком по песку, траве или камням.

В первую очередь ходьба рекомендована при сидячей работе. Поэтому старайтесь прогуляться пешком хотя бы после работы.

**Хождение босиком**

Хождение босиком – это в первую очередь массаж стоп и всех нервных окончаний на стопе. Трава, песок, комья земли естественным образом массируют стопы, благоприятно воздействуя на организм. Именно поэтому ходьба босиком прекрасно подходит людям, ведущим здоровый образ своей жизни.

Хождение босиком – это в первую очередь массаж стоп и всех нервных окончаний на стопе. Трава, песок, комья земли естественным образом массируют стопы, благоприятно воздействуя на организм. Именно поэтому ходьба босиком прекрасно подходит людям, ведущим здоровый образ своей жизни.

Ходьба и так полезна для здоровья, а босиком — вдвойне. При ходьбе босиком у людей, страдающих гипертонической болезнью или другими заболеваниями сердечно сосудистой системы, происходит снижение артериального давления. Также хождение без обуви препятствует развитию плоскостопия, образованию мозолей и потливости ног.

Хождение босиком способствует закаливанию организма. На коже стоп расположено большее количество терморецепторов, и когда мы носим обувь снижается чувствительность нервных окончаний к холоду и теплу, из-за чего способность организма приспосабливаться к внешней температуре снижается.

Из этого всего следует, что ходить босиком полезно для здоровья и начинать хождение босиком следует с дома в любое время года, но только если температура пола выше 18 градусов. Летом старайтесь как можно больше ходить босиком по мягкой траве, утренней росе, горячему песку и теплой земле.

После этой оздоровительной процедуры хождения босиком рекомендуется делать ванночки для ног. Лучше всего для этого подойдут контрастные ванночки.

**Спорт и здоровье**

Крепкое здоровье — важный побочный результат занятий спортом. Регулярная физическая активность с кратковременным увеличением нагрузки до максимально возможной улучшает состояние здоровья у каждого человека.

Крепкое здоровье — важный побочный результат занятий спортом. Регулярная физическая активность с кратковременным увеличением нагрузки до максимально возможной улучшает состояние здоровья у каждого человека.

Физическую активность рекомендуется всем тем, кто ведет неактивный образ жизни.

Влияние спорта на здоровье

У физически неактивных людей в крови повышенное содержание холестерина, часто нарушен обмен веществ, нередка тучность. Также влияние спорта на здоровье выражается в фигуре, которой Вы либо обладаете, либо нет. Порой чтобы избежать набора лишнего веса приходится сидеть на строгой полуголодной диете, что не очень то и приятно. А ведь полноценно питаться можно только при достаточной физической нагрузке. Инфаркт миокарда и исход различных заболеваний тяжелее у людей физически неактивных профессий. Доказано, что ежедневная ходьба хотя бы в течение 15-20 минут уменьшает риск инфаркта, а у людей, систематически занимающихся физкультурой, в три раза меньше риск инфаркта и в два-три раза больше шансов пережить его — влияние спорта на здоровье очевидно и только положительно.

Спорт способен существенно улучшить плохое самочувствие — беспокойство, апатию, ощущение одиночества, скуку. Также интересно, что музыка для здоровья способна улучшить самочувствие не хуже.

Как социальный фактор занятие спортом способствует уменьшению преступности и сокращению числа психических заболеваний. Для человека занимающегося спортом ценность жизни выше.

Какой вид спорта выбрать это дело каждого. Но учитывая наш занятой образ жизни следует начать с малого. Начните делать зарядку, начните бегать или ходить в бассейн – все это доступно и не требует особых усилий и средств, но эффект будет потрясающий!