

Азбука здоровья

Меня зову Королева Маргарита, учусь в 8А классе МОБУ «Сясьстройская СОШ №2». Я - «ЗА» здоровый образ жизни!

Тема о здоровье и здоровом питании для меня очень важна. При подготовке к написанию очерка я провела опрос среди одноклассников и учеников моей школы и спросила, что такое здоровье для них, и у всех моих респондентов ответы были разные, например:

- Здоровье – это когда питаешься правильно, не пьёшь спиртные напитки, занимаешься спортом.
- Физическое состояние и духовное благополучие.
- Физическое состояние.

Даже на примере полученных ответов видно, что у каждого человека свое представление о здоровье. А если мы зададим этот вопрос Интернету, то система нам выдаст такое определение:

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Так что же это получается: все представления людей неправильны? Нет, у всех разное, часто неполное, представление слова здоровье, поэтому людям нужна азбука здоровья. И я предлагаю с ней познакомиться.

Все прекрасно знают, что такое «Азбука». Азбука – это букварь, книга для изучения алфавита, проще говоря, всеми любимая, часто первая в жизни книга, с 33-мя какими-то вначале непонятными символами, которые надо знать чуть ли не наизусть. Существуют азбучные истины и для сохранения здоровья.

Мы сами попробуем разобраться, что такое «Азбука здоровья».

Как называется образ жизни человека для сохранения здоровья?

Правильно, ЗОЖ – здоровый образ жизни.

Итак, представляю вам 33 «буквы» – правил здорового образа жизни.

1. Пейте больше воды. Так как большая часть тела состоит из воды, обезвоживание опасно для организма.

2. Не пропускайте завтраки. Сытный сбалансированный прием пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда.

3. Пересмотрите пищевые привычки. Диетологи советуют на каждый прием пищи: половина тарелки – свежие овощи, четверть – гарнир (каша, пюре, макароны и т.д.) и еще четверть – белок (мясо, творог, рыба и т.д.).

4. Уменьшите употребление соли и сахара, полуфабрикатов и фастфуда. Старайтесь есть натуральные продукты, отдавайте предпочтение овощам и фруктам.

5. Ешьте вовремя. Распределите приемы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов.

6. Правильно организуйте своё спальное место. Кровать должна быть удобной, матрас и подушка – достаточно жесткими, чтобы поддерживать спину во время сна.

7. Не экономьте время для сна. Человеку нужно спать минимум 7-8 часов. Недосып не только неприятен, но и опасен для нервной системы.

8. Меняйте занятия. Лучший отдых – смена деятельности.

9. Введите физическую активность в ежедневный режим. Тяжелые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно зарядки, прогулки в бодром темпе в течение получаса.

10. Поддерживайте свой вес в пределах нормы. Если у вас явный недостаток или избыток массы – постарайтесь это исправить с учетом рекомендаций врачей. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье.

11. Составьте свой режим дня. Это поможет организовать работу и отдых, экономить время.

12. Проводите разминку, меняйте положение тела. Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца.

13. Избавьтесь от вредных привычек. Да, это будет тяжело, но вы потом будете очень рады результату.

14. Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности. Следуя технике безопасности, вы избегаете серьезных травм.

15. Следите за гигиеной. Эти простые действия: помыть тщательно руки, принять душ и почистить зубы – спасут вас от множества инфекционных заболеваний.

16. Закаливание. Это хорошо, только не нужно резко начинать обливать себя холодной водой. К этому делу надо подходить постепенно и тренироваться каждый день.

17. Интеллектуальное развитие. Человеку важно развивать и поддерживать не только свои физические, но и умственные способности.

18. Не торопитесь в жизни. Потеряв внимательность, не имея времени подумать, можете оказаться в проблемной ситуации.

19. Не торопитесь меняться. Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше всего начинать постепенно. Сначала одно, потом другое и т.д.

20. Регулярно проходите медосмотры. Так можно вовремя заметить заболевание, чтобы его было проще вылечить. Лучше всего ходить на медосмотры хотя бы раз в год.

21. Берегите зрение. Поменьше проводите время в телефоне, компьютере, и больше находите на свежем воздухе и гуляйте.

22. Берегите свой позвоночник. Старайтесь сидеть ровно, избегать искривления.

23. Не игнорируйте дискомфорт, слышите сигналы тела. Если вы почувствовали недомогание – обратитесь к врачу, не ждите момента, когда станет совсем плохо.

24. Выполняйте предписания врача. Не пропускайте прием лекарства, следуйте прописанным правилам активности и питания.

25. Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом. Возможно, вам противопоказан какой-либо спорт или какой-то здоровый продукт.

26. По возможности избегайте стрессов. Например: общение с неприятными для вас людьми, проблемы в личной жизни и т.д.

27. Управление эмоциями. Негативные эмоции могут не только понизить вашу самооценку и доверие к окружающим, но и стать причиной реальных болезней, лечить которые придется уже врачам.

28. Узнайте и используйте приемы борьбы со стрессом. Можно покричать, просто побегать и попрыгать, иногда можно и поплакать.

29. Эмоциональная разрядка. Рутинная затыгивает и может подорвать организм не меньше стрессов, поэтому нам нужны новые впечатления, яркие эмоции которые будут получены от занятий спортом, прогулок на свежем воздухе, посещения бассейна, катания на роликах, коньках или лыжах.

30. Избирательно реагируйте на чужое мнение. Каждый человек имеет право на собственное мнение, которое может идти вразрез с мнением большинства.

31. Полюбите себя. Примите себя таким, какой вы есть, а затем начинайте работу по усовершенствованию себя.

32. Научитесь техникам лечебного и расслабляющего дыхания. Казалось бы, что здесь такого? А это действительно важно. Овладев техникой диафрагмального дыхания, вы сможете многое: контролировать свои эмоции, замедлить старение всего организма и многое другое.

33. Формирование «позитивного образа». Настраивай себя только на позитивные эмоции, улыбнись с утра, и настроение станет лучше. Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный настрой – невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Ведь веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

В завершении, я хочу сказать о том, что необходимо заботиться о своем здоровье по всем направлениям: рациональное питание, гигиена и режим, физическая активность, отказ от вредных привычек, борьба со стрессом, труд и отдых, эмоциональный настрой, лечение – и вы обеспечите себе **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**