



**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, всесторонне 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!**