

ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками.

Быть здоровым и красивым, спортивным и привлекательным, бодрым и уверенным в себе, адекватно реагировать в стрессовых ситуациях, успешно строить отношения с людьми – это и есть настоящие результаты здорового образа жизни. Это легко проверить на собственном опыте в любом возрасте – достаточно начать его вести.

Зачем быть активным?

Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Все знают, что спорт это здоровье. Он улучшает нашу физическую форму, прибавляет нам энергии, даёт жизненные силы и доставляет удовольствие. Благодаря спорту мы более активны, что хорошо влияет на нашу повседневную жизнь. Неважно каким видом спорта ты занимаешься. Это может быть футбол, баскетбол или просто езда на велосипеде. Главное, чтобы спорт помогал организовывать тебе активный отдых.

Занятия спортом помогают не только красиво выглядеть и меньше болеть. Регулярные физические нагрузки положительно влияют на состояние нервной системы: человек становится более собранным, быстрее соображает. Спорт формирует характер, прибавляет уверенности и самообладания.

Есть несколько типичных вопросов при выборе спорта. Насколько он травмоопасный? Подойдёт ли он именно для тебя? Сумеешь ли ты справиться с нагрузками? Будет ли тебе интересно? Станут ли занятия простой поддержкой физической формы или ты нацелишься на профессиональное занятие спортом?

Что делать?

- выбрать спорт по душе и заниматься им регулярно

Как питаться?

Наш организм нуждается в источнике энергии, но не любая пища идёт ему на пользу. Здоровое питание означает, что ты заботаешься о поступлении всех питательных веществ, в которых твой организм нуждается каждый день. Сбалансированное питание включает в себя фрукты и овощи, молочные продукты, мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи, продукты из цельного зерна. Кроме того, это рацион с низким содержанием жиров, холестерина, соли и сахара.

Многие юноши и девушки зачастую не подозревают, что диеты, рассчитанные на взрослых, им не подходят. 99% в их современном понимании губительны для организма. После пребывания на диете легко снова набрать лишний вес. Если питаться неправильно.

Диеты негативно сказываются на работе мозга и всего организма. Это происходит, потому что в организм не поступают необходимые вещества. Снижается концентрация внимания и способность ясно мыслить, появляется головная боль и сонливость.

Что делать?

- составить правильный рацион питания
- если есть проблемы с лишним весом – сходить на консультацию к врачу-специалисту.

Чем дышать?

Чистый и свежий воздух жизненно необходим для крепкого здоровья человека. От чистоты воздуха зависит даже настроение. Под воздействием свежего воздуха в организме происходят важные физиологические изменения: учащение и углубление дыхания, активизация обмена веществ, стабилизация работы сердца. Особенно полезен лесной и морской воздух.

Когда кто-то курит, крошечные частицы дыма смешиваются с окружающим воздухом. Эти частицы вдыхают те, кто находится возле курильщика.

Самыми опасными для здоровья считаются смолы, угарный газ, мышьяк, аммиак, цианистый водород. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, циркулируют по всему организму, они так же воздействуют на мозг и нервную систему. Сразу после выкуривания сигареты человек ощущает прилив сил, который сменяется усталостью, подавленным состоянием.

Курение отрицательно влияет на память и развитие мыслительных процессов, сокращается объем памяти.

Что делать?

- не находиться рядом с курящими
- часто проветривать помещения
- больше времени находиться на свежем воздухе

Как общаться?

Человек – существо общественное, и неважно, любит ли он компанию или одиночество, большую часть жизни он проводит среди людей. От того как складываются его отношения с людьми, зависят его успехи, его настроение, состояние его здоровья. Словом, вся его жизнь.

Общаясь, мы получаем эмоциональную поддержку, обогащаем свой жизненный опыт, приобретаем уверенность и развиваем самостоятельность. Однако общение может быть источником трудностей и проблем, например, когда мы сталкиваемся с давлением или манипуляциями со стороны других людей.

У каждого человека есть границы, и умение отстаивать собственные границы – признак сильной личности. «Я иногда имею право поставить себя на первое место. Я имею право на ошибку. Я не обязан быть совершенным. Я имею право изменять свои решения» Человеком, который не знает о своих правах, очень легко манипулировать.

И замечательная вещь: когда ты решаешь, что имеешь право на ошибку, ты волей-неволей принимаешь тезис «Другой тоже имеет право на это»: и родитель может быть не прав, и учитель, и еще кто-то важный и значимый для тебя.

Что делать?

- относись к другим так, как бы ты хотел чтобы относились к тебе
- проявляй внимание к внутреннему миру другого человека
- учись слушать и вести диалог, а не говорить монологами
- узнай лучше самого себя

Как накапливать позитив?

Наши ежедневные чувства, эмоции и мысли – часть нашей жизни, они влияют на весь наш организм. Мысли, имеющие негативную окраску, снижают работоспособность. Если человек длительное время находится в состоянии депрессии, работа организма начинает замедляться и самочувствие ухудшается.

Позитивное мышление – умение смотреть на мир особым образом – это мышление, основанное на восприятии событий в позитивном ключе. Пример позитивного мышления хорошо отражен в примере о наполовину пустом и наполовину полном стакане. Оптимист воспринимает стакан наполовину полным, а пессимист – наполовину пустым. Или так можно сказать «Я не могу сейчас перезвонить», а в позитивном мышлении эта фраза звучит «Я могу перезвонить через полчаса».

Что делать?

- не забывай хвалить себя и вспоминать моменты успеха и гордости
- говори людям о том, что хорошее ты видишь в них
- создай мечту, позитивный образ своего будущего
- найди увлечение, хобби или дело по душе
- читай книги, смотри фильмы, слушай музыку
- общайся с людьми, которые тебе симпатичны

Зачем выбирать?

Каждый день мы совершаем выбор, который может изменить наше будущее. Иногда от выбора зависит что-то малое, а иногда и вся жизнь. Мы часто совершаем выбор, основанный на наших ожиданиях и предположениях о будущем: мы решаем не делать что-то тогда, когда предполагаем, что будем жалеть об этом спустя время. Часто мы совершаем этот выбор неосознанно. Мы иногда даже не понимаем, что всё в нашей жизни мы сами выбрали.

Чему ты хочешь посвятить свою жизнь? На что ты готов тратить время и энергию? В твоих силах сделать выбор: быть благодарным или обижаться. Показать свою доброту или злиться. Договориться или спорить. В твоих силах выбрать даже самое главное в жизни: быть несчастным или счастливым.

Центр диагностики города Ростова-на-Дону
• пр. Ленина, 44/2, 245-52-23

ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

