«Будьте здоровы»

Это пожелание самое главное в жизни человека уже потому, что здоровье –это главная человеческая ценность. Правда, понимает человек это тогда, когда здоровье потеряно. Сегодня государство ставит перед школой задачу-воспитание здорового, физически выносливого, нравственно уравновешенного человека, патриота своей страны. Как же выполнить эту задачу?

Пожалуй, ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что здоровый образ жизни является необходимым условием для активной и долгой жизни. Но каждому стоит знать, что такое здоровый образ жизни с чего начать ведение правильного образа жизни. Главное стоит усвоить, что соблюдение правил здорового питания, занятия спортом, отказ от вредных привычек, активное времяпрепровождение – это все составляющие здорового образа жизни, которые надо соблюдать постоянно. Разумеется, не стоит забывать и про отдых лучше активный отдых, в виде,  тенниса, катания на велосипеде, роликах.

Главным моментом для этого должно стать четкое осознание потребности в здоровом образе жизни. Решив для себя, что нужно внести в свой жизненный уклад коррективы, каждый человек может сделать первый шаг в направлении достижения этой цели – быть долгое время здоровым и активным. Очевидно, для этого нужно изменить многое, и как бы не страшили перемены, на них можно и нужно решиться.

Необходимо убедить наших детей, что для того, чтобы сделать этот первый шаг, совсем не обязательно выискивать определенные методики или покупать специальные книги о здоровом образе жизни. Нужно четко понимать, что только комплексное следование всему тому, что составляет понятие здорового образа жизни, приведет к задуманной цели. Активное движение, здоровая еда, укрепление своего организма, культивирование здорового мышления и стремление к получению новых знаний о своём здоровье должно быть постоянным.

Сегодня остановлюсь только на двух аспектах ЗОЖ

*1. Занятия спортом.*Начните с утренней зарядки и спортивных тренировок. Можно отправится в спортивный зал, где под присмотром учителя можно выполнять определенную тренировочную программу. Или же просто начните

бегать, кататься на велосипеде, отправляйтесь в туристические походы – активное движение поможет вашему организму втянуться в жизненный ритм,

получить необходимую ему нагрузку и подготовить его к регулярному тренировочному процессу. С течением времени тело будет само стремиться и даже требовать физической нагрузки, и эти нагрузки помогут функционированию всех органов – начиная от кровообращения и заканчивая всей сердечно-сосудистой системы.

*2. Правильное питание.* Здоровый образ жизни с чего начать кроме физической активности? Разумеется, физическая нагрузка должна сопровождаться правильным питанием. Правильное питание – это регулярное и выверенное потребление натуральных продуктов животного и растительного происхождения. Употребление в пищу искусственных продуктов, или же тех натуральных продуктов, которые содержат химические искусственные добавки, должно быть сведено к минимуму. Всевозможные полуфабрикаты, газированные напитки, синтетические колбасы и сосиски, майонез и другие приправы, сладкое – такие продукты следует исключить из своего рациона.

Зато нужно отдать предпочтение фруктам, овощам, ягодам, орехам, мясу, рыбе, морепродукта, молочным продуктам, яйцам и тому подобным продуктам – разумеется, в определенном количестве, которое устанавливается в зависимости от реальных потребностей вашего организма.