

Красножон Инна Сергеевна

учитель

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО...

***Аннотация:** данная статья посвящена здоровому образу жизни. Автор анализирует факторы, влияющие на продолжительность жизни.*

***Ключевые слова:** вредные привычки, питание, ЗОЖ.*

Последние десятилетия России на несколько лет сократилась средняя продолжительность жизни, ежегодно наблюдается естественная убыль коренного населения. Каждый человек думает, что проживет долгую и счастливую жизнь и, к сожалению, слишком поздно осознает, что это не так. Наверняка любой человек хочет жить долго, иметь хорошее здоровье и радоваться жизни. Но все ли к этому стремятся? В суете дней мы, к сожалению, не замечаем, что ведем образ жизни, который приводит к ухудшению здоровья!

Я заметила, что у моих учеников основной целью в жизни становится покупка модных и статусных вещей, а не реализация своих идей в жизни, вместо активного отдыха – отдых у телевизора или компьютера. Мало кто задумывается, к чему приводит подобный образ жизни.

Все ли задумываются что такое здоровый образ жизни? В первую очередь здоровый образ жизни – это правильное питание без вредных для здоровья продуктов: чипсов, газированных напитков, гамбургеров, картофеля-фри и т.п. К сожалению, именно ими питается всё больше и больше людей в наше время. На мой взгляд, каждый человек должен сознавать, что есть подобного рода еду небезопасно для организма. В современном мире практически невозможно найти натуральные продукты, в составе большого количества продуктов можно обнаружить красители, усилители вкуса, консерванты, канцерогенные вещества, нитраты, пестициды, гербициды, проникающие в овощи и фрукты в результате применения агротехники и это лишь некоторые...

Что же делать, спросите Вы? А я Вам скажу... Все просто!

Дорогой мой ученик, вот несколько советов, которые я бы хотела тебе дать:

- употребляй в пищу супы, каши, свежие сезонные продукты;
- убери из рациона – майонез, кетчуп, сладости, чипсы и прочие продукты.

Конечно, этого для здоровья недостаточно. Но ведь все в наших руках. Помимо питания необходимо заниматься спортом, закаляться, проводить больше времени на свежем воздухе, вовремя ложиться спать. Ведь именно полноценный сон поможет сохранить хорошее настроение на весь день!

Одной из причин нарушение состояния здоровья – это современные гаджеты: компьютеры, телефоны, телевизоры с большим экраном – все это наносит огромный вред нашему организму. Попробуй сократить время, которое ты находишься у телевизора или компьютера и это поможет тебе сохранить зрение.

Если разобраться, то для того, чтобы поддерживать свое здоровье нужно немного! На мой взгляд, достаточно просто внимательнее относиться к нему, следовать простым правилам и наш организм «скажет» нам за это спасибо!

Ну и конечно вредные привычки, которые больше всего вредят нашему организму. К ним относится распитие алкогольных напитков, курение, наркотики. Я никогда не понимала, и видимо никогда не пойму, для чего подростки прибегают к вредным привычкам... Много раз задавала вопросы тем, кто курит «Зачем они это делают?» и все как один отвечают, что сначала просто потому, что хотят выглядеть круто, а потом уже не могут остановиться! Это так грустно, ведь многие понимают, что вредят своему организму, но всё равно продолжают.

Мне хотелось бы донести до своих учеников, что нет ничего крутого и модного в том, что они курят и употребляют алкоголь. Круто и модно это проводить свои выходные активно: катаясь на лыжах, сноуборде, купаясь в речке или озере. Проводить время со своей любимой семьей на природе. Вот, что значит модно и современно!

Мы сами творцы своего здоровья, за которое в наше время необходимо бороться!

Закончить хотелось бы «золотыми» словами Геродота:

«Твое здоровье – чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься – значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».