



Мы выбираем ЗОЖ

Мобильная группа
№4

МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ



Мы за ЗОЖ

- Все слышали о таком понятии, как здоровый образ жизни. Но многие рассматривают это ёмкое понятие как-то однобоко, представляя только физические упражнения, здоровую пищу и отказ от вредных привычек. Отчасти это правильно. Однако останавливаться лишь на этих трёх принципах — значит умолчать об остальных, не менее важных составляющих здорового образа жизни. Средства массовой информации говорят, как важно ценить и беречь своё здоровье. «Да, жить здорово — это хорошо», — соглашаются люди. Но почему тогда до сих пор единицы придерживаются здорового образа жизни? И много ли нужно для этого?

Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровье — это наша счастливая жизнь, наше богатство. Подходя к своему здоровью односторонне, невозможно быть уверенным в том, что этого здоровья хватит до глубокой старости. Употребляя иногда сырые овощи и фрукты в пищу или совершая раз в году «оздоровительную» поездку на море, принимая алкоголь «только» по праздникам и витамины в таблетках, некоторые считают, что придерживаются принципов здорового образа жизни. Всё же это отнюдь не залог здоровья и решения проблем. Понятие «здоровый образ жизни» многогранно и имеет множество важных компонентов, без которых нашу жизнь невозможно назвать гармоничной, полноценной, здоровой и счастливой.
- Мы слишком привыкли к своему образу жизни. Мы слишком заняты, слишком ленивы, слишком боязливы, чтобы что-то поменять в своей жизни. Вредные привычки, неправильная пища связали нашу волю и диктуют свою. Мы же сознательно подчиняемся этому процессу, и только когда встречаемся с серьёзной болезнью, укоряем себя за свои ошибки и привычки. Так почему же не изменить свою жизнь? Здоровье — это бесценный дар Бога человеку. Удивительно тонко устроенный человек часто не ценит того, что ему далось даром. Он тратит своё здоровье на временные «праздники жизни», пренебрегая здоровьем и лишая себя и своих близких продолжительной, продуктивной, счастливой жизни.
- Что такое здоровый образ жизни? Зачем он нужен? Возможно ли сегодня жить здоровой жизнью? Или здоровый образ жизни не является залогом крепкого здоровья? Здоровый образ жизни — это ключ к новой интересной жизни, к новой радости и новому здоровью. Приучая себя к новым, полезным привычкам, мы шаг за шагом движемся вперёд — навстречу счастливой и гармоничной жизни.

Восемь ключей к здоровью

- Здоровым быть выгодно. Но как? Существуют восемь основных, существенных для жизни факторов, которые формируют основу философии здоровья. Какие они? Правильное сбалансированное питание, физические упражнения, употребление достаточного количества воды, дружба с солнечным светом, свежий открытый воздух, полноценный отдых, воздержание и отказ от вредных привычек, вера — вот восемь ключей к здоровью. Это просто или нет? Стоит ответить на такие вопросы: почему сегодня «немодно» пить воду? Почему на смену обычной воде пришли сладкие безалкогольные напитки, кофе, чай, пиво или газированная вода в бутылках? Почему сегодня пища превращается в культ, и практически ни одно праздничное застолье не обходится без спиртного? Почему хочется быть здоровым, но при этом не хочется ничего делать для этого? Почему жизнь оценивается так недорого?

- Сегодняшняя жизнь похожа на гонку; люди спешат, суетятся, стремятся к новым приобретениям, развлечениям и удовольствиям, называя это шансом жить лучше и интереснее. Спешка задаёт современный ритм жизни. Сегодня принято перекусывать дома и на работе, в школе, в транспорте и на прогулке. Хорошо организованные обеды и ужины в семейном кругу стали большой редкостью. Наспех съеденные бутерброды, разогретые фастфуды — и всё это, не отрываясь от работы, — вот настоящая ситуация. Почему только после страшных диагнозов появляются мысли о здоровом питании? Ведь давно не секрет, что многие заболевания связаны с питанием, что свежая, хорошо приготовленная, разнообразная растительная пища обеспечивает организм всеми необходимыми ему важными витаминами.
- Говоря о физической нагрузке, нельзя не отметить тот факт, что сегодня двигаться стало лень. Современные дети не бегают на улице, не лазят по деревьям, не катаются на коньках и не играют в прятки. Телевизор и компьютер отнимают теперь драгоценное время. Малоподвижный образ жизни ослабляет функции организма и является кратчайшим путём к преждевременной смерти. Нам хочется жить, иметь и сохранить хорошее здоровье, энергию, трудоспособность, прожить жизнь интересно. На этом желания обрываются, потому что двигаться стало скучно. А ведь именно физические упражнения дают нам чувство бодрости, дарят хорошее настроение, укрепляют сердце, помогают победить депрессию и борются со многими заболеваниями, повышают трудоспособность и поддерживают вес в норме.



Спорт в жизни человека

- То, что спорт положительно влияет на общее физическое состояние организма, ни для кого не секрет. Вот уже много лет подряд учеными из разных стран проводятся исследования, которые показывают, насколько улучшается состояние организма после занятий спортом. Спортивные нагрузки усиливают кровообращение, укрепляя тем самым сердечно-сосудистую систему. Помогают улучшить обмен веществ, придают человеку бодрости и заряжают положительными эмоциями. Но это лишь верхушка айсберга, роль спорта в жизни человека на этом не заканчивается: Занятия спортом положительно влияют на кости. Если регулярно заниматься, то в старости такая болезнь, как остеопороз, обойдет стороной. С возрастом мышцы разрушаются намного быстрее. Не успеет человек и глазом повести, как его мышечный корсет будет напоминать растянувшуюся водолазку. Спорт укрепляет мышцы кишечника, что, в свою очередь, улучшает пищеварение. Предотвращает рак. Как показали исследования, у людей с достаточной физической активностью намного ниже риск возникновения рака. Это лишь некоторые пункты, которые показывают, что спорт в жизни человека должен быть. Особенно если человек хочет быть здоровым и счастливым.



Спасибо за внимание

