

Как сохранить здоровье в наши непростые времена?

Почему мы, россияне, так мало живем и так часто боеем?

143-е место в мире по продолжительности жизни. Далеко не почетные второе место по заболеваемости инсультами и третье - сахарным диабетом. Лишь менее трети детей школьного возраста не имеют серьезных диагнозов.

Болезнь легче предупредить, чем вылечить, и о том как его сохранить, лучше подумать заранее.



«Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

(М. Монтень)



Здоровые люди – здоровая страна



Беляева Елена Алексеевна
учитель биологии МБОУ СОШ № 21
г.о.город Шарья Костромской области

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать основные принципы здорового образа жизни.

1. Активное движение.

Двигаться – значит жить. Необходимо начать делать зарядку по утрам. Утренняя зарядка насыщает все ткани и органы тела кислородом. Проводите время в движении, когда есть возможность. Заниматься бегом.



2. Здоровое питание.

Питание должно быть полноценным, содержать необходимое количество и определенное соотношение жиров, белков и углеводов, а также витаминов, минералов и других полезных веществ. Поэтому пища должна быть разнообразная. Лучше всего употреблять натуральную пищу: овощи, фрукты, ягоды, нежирное мясо, рыбу и молочные продукты.



3. Здоровый сон.

Он необходим каждому человеку, так как является показателем здоровья. Во время хорошего и крепкого сна организм расслабляется, наступает душевное спокойствие. Для того, что организм человека успел отдохнуть, достаточно 7-8 часов сна.



4. Укрепление иммунитета.

Большую пользу для здоровья несет закаливание. Не обязательно быть моржом и купаться в холодной воде или обтираться снегом. Можно каждое утро делать контрастный душ и обтирание полотенцем. В холодное время года больше быть на свежем воздухе.



5. Отказ от вредных привычек.

Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Хотите иметь здоровые печень и почки, отличаться завидной памятью? Откажитесь от всех вредных привычек.



И, наконец, научитесь контролировать собственные эмоции. Не огорчайтесь и не «взрывайтесь» по пустякам, постарайтесь относиться к проблемам «по-философски» и быть доброжелательными к окружающим. И, в сочетании со всеми прочими факторами зож, ваше позитивное отношение к жизни позволит вам обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!

