

Уважаемые жители города

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как ценность современного человека

О важности здоровья

Каждый человек хочет жить интересной и полноценной жизнью: найти свое место в социуме, реализоваться в профессии, участвовать в общественной, семейной и досуговой формах жизнедеятельности. Но без крепкого здоровья, ясного ума и позитивного отношения к миру успехов в жизни достичь непросто. Поэтому важнейшей предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека и достижения им активного долголетия является ведение здорового образа жизни.

Что такое ЗОЖ

По оценкам экспертов ВОЗ, здоровье людей в большей степени (50%) зависит именно от образа жизни. Как говорил известный русский писатель Л.Н. Толстой: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми».

У человека должна быть сформирована культура здоровья, ведь осознанное отношение к своему физическому и душевному самочувствию — это признак человека, ответственного за спокойствие своих близких и за свое будущее.

Аспекты здорового образа жизни:

отказ от употребления табакокурение, алкоголь, наркотики;

здоровое питание: использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков заболевания;

движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни;

позитивное мышление;

соблюдение правил личной гигиены;

соблюдение режима работа/отдых.

Преимущества ведения ЗОЖ

Укрепление иммунитета человека. Опросы людей, которые начали вести здоровый образ жизни показали, что у людей заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие окружающего мира.