

## «Семья выбирает здоровье»

В своём сочинении на тему «Семья выбирает здоровье» я хотела бы начать с рассуждения о том, что такое здоровый образ жизни и здоровье. Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, а так же, совокупность сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья. А что такое здоровье? Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Большинство людей предполагают, что здоровье – это отсутствие болезней или каких-либо изменений состояния организма в худшую сторону, но это далеко не так. К счастью, в нынешнее время мы имеем доступ в интернет. Всё чаще именно на просторах интернета и в обществе стали поднимать тему здорового образа жизни. Я считаю это необходимо, так как подрастающие поколения должны иметь представление, что такое здоровый образ жизни, здоровье, что в себя включает здоровый образ жизни, как правильно его вести и для чего в целом его нужно соблюдать.

Чем же важен здоровый образ жизни? Я считаю, что здоровый образ жизни меняет человека как изнутри, так и снаружи. При его правильном ведении человек может поддержать или улучшить такие состояния как: физическое, духовное и социальное. Но почему же это важно? В основе любого образа жизни лежат принципы, то есть правила поведения, которым следует человек. Как всем известно человек биологически – социальное существо. Каждый человек имеет желания и потребности. На основании всех приведённых факторов формируется система образа жизни. Все личности выберут для себя, какой именно системы поведения они будут придерживаться. Узнаем, из чего состоит система образа жизни. На эту тему можно рассуждать огромное количество времени, но сегодня я хочу рассказать про самые основные и самые важные.

Для ведения здорового образа жизни необходим режим дня. С его помощью с лёгкостью можно распределить все важные, нужные, второстепенные дела.

Ведение режима дня так же вырабатывает у человека привычку делать всё во время, проще говоря, распорядок дня учит человека пунктуальности. При этом все обязанности, желания будут выполнены и появится время на отдых. Отдых – это тоже важная составляющая, нельзя слишком загружать или перегружать организм. Без должного отдыха и восстановления сил, человек не сможет полноценно выполнять какую-либо работу, не смотря на то, какая она, умственная или физическая. Полноценное, здоровое питание. Для меня это скорее всего самый главный пункт в ведении здорового образа жизни. Для полноценной работы организма требуется большое количество витаминов, минералов и различных веществ. Тем более для детей, подростков так как на этой стадии идёт формирование человека в целом. Из продуктов питания мы получаем энергию, в давние времена люди считали, что это главная польза питания, но с развитием науки и технологий человечество открыло много тайн в работе организма и в том, что для его работы необходимо. Для получения максимальной пользы от пищи важно правильно подбирать её состав. Нужно проверять качество продуктов. Самое главное, чтобы питание было сбалансировано, так как дисбаланс может привести к определённым проблемам со здоровьем, например, к различным не инфекционным заболеваниям. Чтобы проверять так называемый баланс витаминов, микроэлементов и различных веществ существует такое понятие «анализы», их должен сдавать каждый человек, для профилактики заболеваний. Существует огромное множество анализов, чтобы узнать о каждой клетке своего организма. Медицинские работники и волонтеры обычно подталкивают население к профилактике заболеваний, так как заболевания на ранних стадиях, при их обнаружениях возможно вылечить. Следующий пункт – это физическая нагрузка или физическая активность. Даже в самых малых долях физкультура должна присутствовать в жизни каждого человека. Начнём с того, что это биологическая потребность организма. Если углубиться в анатомию, то мышечный скелет составляют более чем шестьсот пятьдесят мышц, которые состоят из белка. Белок имеет

накопительный эффект, но он сохраняется лишь в присутствии регулярной физической активности. Регулярные нагрузки улучшают работу всего организма, иммунной системы, делают человека сильнее и выносливее к более тяжёлым нагрузкам. Люди, которые ведут активный образ жизни более устойчивы к стрессу. Сон более крепкий и приносит больше пользы организму. Естественно такие люди имеют меньше проблем со здоровьем. Если рассмотреть спорт со стороны психологии у человека повышается самооценка, уверенность в себе, целеустремлённость. Обычно после физических нагрузок у человека выделяется гормон счастья, радости, который называется «Эндорфин». Он необходим для здорового эмоционального состояния человека. Этот гормон способен снизить боль, страх и в общем сделать человека счастливым. Следующий пункт, это отсутствие зависимости к поверхностно - активным веществам. Проще говоря, это вредные привычки - курение табака, употребление алкоголя. Существуют и более серьёзные зависимости – употребление наркотиков, но в общем все вещества психотропного характера могут называться наркотиками. Вредные привычки ставят крест на здоровом образе жизни. Именно они оказывают огромное влияние на работу организма, вредные привычки замедляют и разрушают здоровье. Многие подростки, к сожалению, рано начинают употреблять алкоголь и курить табак. Конечно, бывают случаи, когда у ребёнка истощённое психическое состояние, под этим давлением начинается развитие вредных привычек. Но чаще всего это не взвешенное и не обдуманно решение, подросткам интересно попробовать жизнь на вкус со всех сторон, правда, в последствиях может быть совсем «не вкусно». Волонтерские движения борются с вредными привычками, я считаю, что эти действия внесут огромный вклад в развитие общества, поднятия уровня жизни. Последним пунктом остаётся гигиена. Гигиена – это система действий, направленных на поддержание здоровья. У гигиены так же есть свои разделы: гигиена жилища, личная гигиена. Важно соблюдать чистоту как в месте проживания, так и чистоту своего тела. От гигиены зависит состояние здоровья человека. На

уроках истории, основ безопасности жизнедеятельности учителя рассказали, какая гигиена была в древних временах, в средних веках. Многие примеры послужили понятию, насколько важна для здоровья гигиена. Я считаю, что про гигиену стоит писать отдельный рассказ, так как в маленьком пункте невозможно раскрыть все понятия гигиены, только самые основные.

Моя семья ведёт здоровый образ жизни. Я могу говорить это с уверенностью. Родители подавали мне пример, как правильно соблюдать режим дня, я успеваю делать важные дела, при этом получать нужный отдых. В моей семье стараются вести здоровое питание, соблюдать гигиену. Мой папа активно поддерживает здоровый образ жизни. Он любит кататься на велосипеде, иногда бегает и выполняет комплекс физических упражнений. Мама посещает бассейн, а так же выполняет физические упражнения. Именно мои родители послужили мне примером для ведения здорового образа жизни. С раннего детства я начала заниматься хореографией, как только я окончила школу искусств, я поняла, что не могу без физических нагрузок. С тех пор я начала выполнять комплекс упражнений дома. Вместе с моими друзьями были организованы утренние тренировки на стадионе, который находится в нашем посёлке. Бегали мы практически каждый день. Очень быстро я начала замечать результат, настроение всегда было прекрасным, ощущалась лёгкость в движениях. С тех пор я начала меньше болеть ОРВИ. Благодаря родителям и моим друзьям я стала замечать, когда организм подаёт сигналы, что нужно что-то исправить, чаще всего это из-за питания, я очень люблю еду быстрого приготовления, сладкое, но стараюсь употреблять такую пищу минимально.

Моя семья выбрала здоровый образ жизни. Я благодарна своим родителям за то, что они направили меня в правильное направление. Такой образ жизни оптимален для меня. Мне бы очень хотелось верить, что всё больше и больше людей начнут склоняться к здоровому образу жизни. Ведь именно тогда исчезнут многие проблемы с заболеваниями и здоровьем. Уровень жизни нашего населения поднимется моментально. Откроется огромное количество

возможностей. Возможно, многие люди обретут счастье и путь, которому будут следовать долгу жизнь.