Кириллова Алла Андреевна

Детский сад 150, город Казань, Ново-Савиновский район

## «Проблема формирования ценности здорового образа жизни»

Одна из многих проблем современного общества – это непонимание для чего же нужно вести здоровый образ жизни. У многих людей сразу возникает вопрос «Кому может быть это не понятно, ведь здоровый образ жизни – это «хорошо», а те, кто не хотят соблюдать здоровый образ жизни – «плохие»». Если же задать вопрос, а что, все-таки значит это «хорошо» никто не сможет внятно ответить на этот вопрос. И делая выводы, можно прийти к тому, что для формирования ценности здорового образа жизни человеку необходимо понимание: что такое здоровый образ жизни, для чего нужно придерживаться его, как вести здоровый образ жизни и многое другое. А так как эта статья именно о формировании ценности здорового образа жизни, мы заденем эти темы и узнаем ответы на все вопросы.

Для начала, что такое здоровый образ жизни или ЗОЖ? Здоровый образ жизни – это правильное введение вашего образа жизни, который помогает сохранить или же улучшить качество жизни, помогая вашему телу и сознанию. Факторы, от которых на прямую зависит ЗОЖ: еда, режим питания, физическая активность, избавление от вредных привычек, уровень стресса. Давайте посмотрим, что и как нужно делать в каждой сфере для ведения здорового образа жизни.

Первый фактор, который, как и многие очень влияет на ваше здоровье, это режим. Режим – это точно размеренный распорядок чего-либо. Почему же режим так важен для поддержания ЗОЖ? Режим важен не только для поддержания ЗОЖ, но и в принципе нашей жизнедеятельности. Его можно наблюдать и в природе, как сменяется ночь на день, зима на весну и т.д. Режим это не что-то невозможное, что нельзя просто так взять и соблюдать, скорее наоборот, большинство вещей вы уже, наверняка, делаете: встаете по утрам, кушаете, занимаетесь своими хобби и все это примерно в одинаковое время каждый день. Режим необходим нашему организму, ведь все наше органы работают в определённом режиме и, если мы не будем соблюдать его, то наши органы и также не будут этого делать, что приведет к сбоям в организме. Поэтому, первое правило для здорового образа жизни: Необходимо соблюдать режим во всех областях вашей жизни.

Следующий фактор, это питание. Возможно, вы слышали такую фразу: «мы то, что мы едим», неспроста многим известна эта фраза, ведь действительно. С едой мы получаем нужные и не нужные нам витамины, бактерии и многое другое. Это на прямую влияет на наш организм, ведь основное питание витаминами и другими элементами организм получает через еду. Поэтому так важно следить за тем, что вы кушаете и не кушаете, да, не употребление нужных вам продуктов тоже считается плохим питанием. Но как же правильно питаться? Правильно питаться – это получать определенное и правильно сочетание всех нужных элементов организму. Так же это должно быть разнообразным, подобрано каждому человеку с учетом его генетических, физических и т.д. особенностей. Важно знать, что правильной или плохой пищи нет, каждый продукт содержит как хорошие, так и плохие элементы, самое главное это не то, что ты ешь, а как, как часто, как долго, в каких сочетаниях кушаете. Но есть несколько веществ, которые необходимы организму: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Углеводы – это органические соединения. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах. Так же углеводы разделяются на: простые и сложные. Простые – это те, которые организм быстро переваривает и в них содержится меньше полезных микроэлементов. Сложные – это те, которые долго перевариваются и имеют много полезных элементов. Поэтому многие и советуют питаться больше сложными углеводами, чем простыми. Белки – главный строительный материал организма. Он участвует в создании мышц, сухожилий, органов и кожи. Жиры – служат источником энергии для организма. Витамины - необходимы для правильного развития и жизнедеятельности организмов, они относятся к незаменимым факторам питания. Минеральные вещества – это неорганические составные части пищи, являющиеся незаменимыми пищевыми веществами. Это основные элементы, которые необходимо ввести в свое питания, для соблюдения ЗОЖ. Второе правило для здорового образа жизни: Необходимо соблюдать правильное питание.

Физическая активность. По моему опыту, для многих людей самым проблематичным становится физическая нагрузка, они могут правильно питаться, соблюдать режим, но не мог заставить себя встать с дивана и провести тренировку. Но, как обычно, это все стереотипное мнение, не обязательно проводить в зале по 5 часов в неделю, что бы вести здоровый образ жизни, особенно, если раньше вы ни разу не занимались этим. Для поддержания в тонусе вашего организма необходимо всего лишь 20-30 минут в день. Физическая нагрузка может быть любая: быстрая ходьба, пробежка, гимнастика, йога, плавание и т.д. Если же вы вовсе не можете сделать это, то достаточна будет и обычных прогулок, Вы можете выходить на одну остановку раньше вашей и прогуливаться до дома, вечером, дыша свежим воздухом сделать кружочек вокруг дома. Каждый может делать то, что в его силах. ЗОЖ не требует превышения своих возможностей, главное двигайтесь, занимайтесь, делайте все, что посчитаете нужным. Трете правило для здорового образа жизни: Заниматься физическими активностями с удобным для вас режимом.

Отказ от вредных привычек, не такая обговоренная, но также важная тема. Казалось бы, что тут может быть не понятно, просто: не пить, не курить. Но вредные привычки это не только употребление каких-либо веществ. Это может быть какие-нибудь, на первый взгляд, безобидные вещи, например: компьютерная зависимость, привычка ковырять кожу, привычка не мыть руки и т.д. Многие люди могут даже не замечать этих привычек, но они так же, по своему вредят нашему организму. В данном случаем тяжелее понять и признать, что у вас есть эти вредные привычки. Если вы столкнулись с проблемой избавления от вредных привычек и никак не можете избавиться от них, то попробуйте мотивацию в чем-то или ком-то, ради чего или кого вы можете это сделать, многим людям такая техника очень помогает и у них открывается второе дыхание в борьбе с вредными привычками. Четвертое правило для здорового образа жизни: Нужно найти вредную привычку и победить ее.

Стресс, распространенная проблема среди молодёжи. Стресс также очень пагубно влияет на наш организм, на его почве могут возникать различные заболевания (сердечно-сосудистая патология: инфаркт, инсульт, гипертония, аритмия; длительный стресс вызывает головную боль, может стать причиной бессонницы и депрессии; может появиться избыточный вес и ожирение). Поэтому для хорошего самочувствия необходимо меньше нервничать, не сдерживать эмоции, искать хорошее настроение во всем и позитивно мыслить о будущем, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Пятое правило для здорового образа жизни: Не нервничать не по делу.

Итак, подводя итоги, здоровье – это нормальное состояние организма человека. Здоровье во многом зависит от здорового образа жизни, а ЗОЖ, в свою очередь, напрямую зависит от ценностей и мировоззрения человека.

Но все-таки, как же тогда изменить ценности человека, что бы он понимал, насколько важен здоровый образ жизни? К сожалению, сделать такой серьезный шаг (поменять свои ценности и мировоззрения) может лишь сам человек и сколько бы ему не рассказывали о том, насколько прекрасно вести здоровый образ жизни, сколько бы статьей не было бы написано на эту тему, человек, который не хочет в данный этап его жизни принимать это, не поймет и не изменит себя. К каким-либо изменениям в своей жизни приходит не каждый человек, даже люди, которым уже за 40-50 не всегда хотят что-то менять. Изменить ценности человека – нельзя, но научить его с самого рождения, предоставлять ему это, как обыденную вещь – вполне возможно. Конечно, есть шанс, что подрастая, ребенок начинает иметь свое мнение и точки зрения на многие ситуации, и он может просто перестать вести здоровый образ жизни, но в любом случае, вы уже дали ребенку выбор, показав как можно жить. Но все же, я считаю, что в наше время должны больше говорить о здоровом образе жизни, ведь, если у человека постоянно будет мозолить перед глазами эта информация, то когда-нибудь он все-таки захочет попробовать.