

# Формирование здорового образа жизни

**Здоровый образ жизни** является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

**Здоровый образ жизни** — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

## 10 основных принципов ЗОЖ



ЗОЖ — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма.

1. Зарядка. Утренняя зарядка – это один из основных принципов ЗОЖ. Делать ее нужно каждый день, подбирая упражнения с упором на подвижность, гибкость, правильное дыхание.



2. Отказ от вредных привычек. Если вы курите, злоупотребляете алкоголем, то никакие занятия и тренировки вам особо не помогут. Поэтому прежде чем начинать жить по принципам ЗОЖ нужно отказаться от вредных привычек.



3. Закаливание. Это прекрасный способ улучшить свое здоровье и усилить иммунную защиту организма. Закаливаться нужно постоянно, плавно увеличивая время процедуры.

4. Правильное питание. Это залог здоровья любого человека. Чтобы питаться правильно, нужно соблюдать три основных принципа:

- дробное питание – принимать пищу нужно часто (5-6 раз в сутки), но небольшими порциями;
- прием пищи должен происходить примерно в одно и то же время;
- последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна.



5. Здоровый сон. Для сохранения бодрости и здоровья взрослый человек должен спать не менее восьми часов в сутки.

6. Соблюдение правил личной гигиены. Это пункт особенно актуален в начале этого года в связи со всем известными событиями, связанными с развитием всемирной пандемии.

