**Никитенко Надежда Викторовна , МБОУ Школа №104, г. Кемерово**

**Как сохранить здоровье?**

Обычно мы воспринимаем здоровье как должное. Когда мы начинаем его терять, нам трудно поверить, что не ценили его так долго. Чтобы убедиться, что вы остаетесь максимально здоровыми, прочтите данную статью, в которой мы расскажем, как сохранить физическое, умственное и эмоциональное здоровье. Вам ведь хочется начать жить по-другому, не так ли?

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Для того чтобы сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести:

- соблюдение режима дня;

- рациональное питание;

- занятия физической культурой и спортом;

- хорошие взаимоотношения с окружающими людьми;

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- курение;

-употребление алкоголя,

- наркотиков;

- эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими;

-неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания.

**Таким образом**, здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которая соблюдается им не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Отметим, что здоровый образ жизни — это динамическая система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе стиля своего поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни. Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Чтобы создаваемая вами система здорового образа жизни имела привлекательность, необходимо постоянно хорошо видеть конечную цель усилий. Это — достижение полного духовного, физического и социального благополучия для себя, для нашего общества и государства.