

## **Счастье и здоровье в руках каждого.**

**МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
МЫ САМИ УПРАВЛЯЕМ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ,  
МЫ ХОЗЯЕВА САМИ СЕБЕ,  
МЫ ЛЮБИМ ЖИЗНЬ.**



**САМОЕ ЦЕННОЕ У ЧЕЛОВЕКА – ЭТО ЖИЗНЬ,  
САМОЕ ЦЕННОЕ В ЖИЗНИ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ.**

В основном, все пожелания, связаны со счастьем, успехом, любовью, здоровьем и долголетием. Но все ли выбирают правильные пути, чтобы данные потребности были удовлетворены? Почему так сложно не только понять, но и жить здоровой жизнью? Почему чаще о здоровье начинаем вспоминать, только когда уже появляются симптомы или само заболевание? Какова роль и функции здорового образа жизни?.

### **Функции ЗОЖ. В здоровом теле – здоровый дух.**

**Здоровый образ жизни** – это обыденное поведение каждого отдельного человека, укрепляющего своё здоровье и тело, с помощью питания, видов физических нагрузок, поддержание эмоционального и психического здоровья и отказа от вредных привычек.

**ЗОЖ** - помогает развивать творческие способности, рационально использовать физические, психологические, личностные и духовные, ресурсы каждого отдельного человека, повышает качество и продолжительность жизни человека.

Чем больше оказывается влияние физической или эмоциональной нагрузки на человека, тем больше нужны приятные нагрузки.

**Только здоровое тело и дух может помочь нам осуществить все наши задуманные планы, получить приятные физические и эмоциональные ощущения.**

Для каждого человека важно, не только чувствовать себя выспавшимся, отдохнувшим, физически бодрым, но и пребывать в состоянии уверенности, бодрого настроения, ощущении жизненных сил и энергии, быть способным выполнить задачу.

Ресурс – это что-то внутреннее, помогающее достигнуть цели. Соответственно, здоровый образ жизни, помогает ощущать себя счастливым, успешным и здоровым человеком, наслаждаться жизнью и любить её во всех её проявлениях.

Всемирная Организация Здравоохранения определила здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Знания недостаточно, необходимо применение.  
Желания недостаточно, необходимо действие. Брюс Ли.**

Каждый человек хочет быть здоровым, желает его своим родным, друзьям, но не все активизируют свои знания и желания. Биологические возможности человека таковы, что человек способен жить 140 – 160 лет, но средняя продолжительность жизни человека отстаёт от его возможностей.

**Физическое здоровье** улучшается с помощью саморегуляции функций организма, воздействуя на самого себя с помощью слов, созданием положительных мысленных образов, управляя своим мышечным тонусом и дыханием. Эти способы помогают восстановить силы, нормализовать эмоциональное состояние и усилить мобилизацию функций организма. Саморегуляцию можно использовать в ситуациях, когда неуместен: сон, еда, общение с природой и животными, любое движение, музыка и танцы. Напряжённая ситуация может появиться например на работе, в общественном транспорте или каком то другом месте.

**Психическое здоровье** укрепляется через раскрытие и умение видеть себя и ситуации более эффективными способами, достижение успеха в любой ситуации используя все свои ресурсы. Тренировка психики, развитие памяти, внимания, воображения, воспитание дисциплины ума и чувств, укрепляют психическое здоровье.

**Социальное здоровье** улучшается через активность человека в работе, в своём хобби, в оказании любой помощи деятельное отношение человека к миру (способность вносить личный вклад в общее дело, умение отдавать частичку себя).

**Здоровье** - естественное состояние человека, предоставленное природой, но для этого необходимо жить по её законам. Человек обладает внутренними защитными силами и механизмами, находящимися у многих в заторможенном состоянии, из-за перенапряжения, неумение отдыхать.

Только сильная потребность жить и активизация механизмов саморегуляции организма, развитие и подключение естественных методов самооздоровления помогут поддерживать здоровье.



**«Здоровье даруется нам вместе с жизнью,  
как обычная функция или принадлежность – как  
дыхание, пищеварение, кровообращение, экскреция и т.д.  
Может быть, поэтому никто и не думает о здоровье,  
пока его не потеряет.**

**Здоровье подчиняется общим законам,  
царящим во Вселенной,  
без знания и соблюдения которых жизнь невозможна.**

**Поэтому каждый из нас обязан усвоить хотя бы то,  
что известно науке о человеке и его здоровье»**

**Майя Гоголан.**