

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.

Говоря о мотивации здорового образа жизни, в первую очередь люди должны научиться понимать, что их здоровье – величина непостоянная. Здоровье подобно цветущему растению: если за ним не ухаживать, как следует, то вскоре оно зачахнет, и потребуются немало усилий, чтобы вернуть его в прежнее состояние.

Физическая культура и спорт как общественное явление занимало важное место в жизни человека на протяжении всей истории его существования. Еще Гиппократ сказал: “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную жизнь”.

Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию.

Негативное влияние гипокинезии на организм учащихся очень велико. У детей двигательный дефицит приводит к тому, что отмечается заметное снижение внимания, координации, точности и быстроты движений, ухудшение зрения.

Занятия спортом в любой форме совершенствуют физическое развитие и обеспечивают устойчивость к заболеваниям простудного типа и заболеваниям, связанными с опорно-двигательным аппаратом.

Есть еще фактор, подчеркивающий необходимость физической разрядки в процессе умственной деятельности. Увеличенная умственная нагрузка ускоряет утомляемость, требуя соответствующего роста физической активности.

Какие мотивы у вас есть, чтобы начать вести здоровый образ жизни?

- Сохранить здоровье. Цель – сохранить то, что уже есть. Вы просто не совершаете тех действий, которые могут причинить вред вашему здоровью
- Предотвратить заболевания. Болезнь- это страдание. Вынужденное посещение поликлиники, прием лекарств, все эти занятия неприятные и желание их избежать часто является мощным стимулом для здорового образа жизни.
- Повысить работоспособность и качество работы. Болезнь является серьезным препятствием в учебе и карьере. Работодатель скорее примет на работу здорового человека, т.к. его частые болезни будут препятствовать получению прибыли предприятия, создавать проблемы с графиком работы.
- Получать удовольствие от хорошего самочувствия. Вы физически совершенствуетесь, легко можете заниматься танцами, участвовать на сплавах и в походах, покорять вершины гор.
- Возможность сексуальной реализации. Эта тема весьма актуальна и может заставить задуматься перед очередной бутылкой пива или сигаретой.

В любом случае, если человек с детства не усвоил ценность и правила здорового образа жизни, то во взрослом возрасте его будет трудно образумить, пока он не столкнется с определенными проблемами здоровья. Поэтому с раннего возраста нужно прививать правильные аспекты здорового образа жизни.

Когда вы начнете вести здоровый образ жизни, вас будет ожидать внутренняя борьба, лень, неверие в себя и множество других трудностей

Цель должна быть реальной и конкретной. Определите для себя реальную цель и время, за которое вы ее достигните. Двигайтесь небольшими, но уверенными шажками.

Результат не будет моментальным. Заранее подготовьтесь к тому, что вы захотите все оставить в самое ближайшее время из-за того, что не будете видеть продвижения. Но продвижение будет, главное не отступить и не поддаваться собственным слабостям.

За усилием должна следовать награда. Делайте себе приятные подарки за килограмм сброшенного веса, за месяц без алкоголя или неделю без сигареты. Это может быть поход на концерт, новая вещь в гардеробе, диск любимой группы и так далее.

Сравнивайте себя нового с собой прежним. Оценивайте насколько здоровее вы стали с тех пор, как начали заниматься спортом, правильно питаться, бросили курить. Не бойтесь гордиться собой.

Создайте окружение, которое будет вас поддерживать. Хорошо если среди ваших друзей или коллег по работе найдутся желающие похудеть, бросить курить или ходить в тренажерный зал. Вы также будете оказывать им поддержку и благодаря общим усилиям вы вместе обязательно придете к цели.

Сегодня в нашей стране происходит формирование новой системы физического воспитания, построенной на представлениях о ценности физической культуры в гармоничном развитии личности, создании здорового образа жизни, сохранении здоровья. Физическая культура рассматривается как важнейшая часть государственной программы оздоровления населения, укрепления здоровья, формирования привычек здорового образа жизни у всех категорий граждан и всех групп населения.