

## Наш выбор – здоровый образ жизни

«Здоровому человеку нужно всё, а больному – одно здоровье», - и с этим трудно не согласиться.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье можно с уверенностью назвать фундаментом жизни человека.

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий.

**Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!** Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Это позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Действительно, когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья. Физкультура приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее время нельзя быть хорошим профессионалом, сделать успешную карьеру.

В ГБПОУ АКТТ система дополнительного образования дает обучающимся реальную возможность включиться в занятия по интересам в соответствии с собственными возможностями. Участие в работе объединений увеличивает пространство, в котором студенты могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовать свои лучшие личностные качества и демонстрировать свои способности, иметь прочные стартовые возможности для проектирования жизненной карьеры. В техникуме созданы все условия для занятия спортом, действует 7 спортивных секций: волейбол, баскетбол, теннис и др. Все это позволяет улучшить нравственное, психическое и физическое здоровье.

Не менее важно для здоровья человека правильное питание.

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества.

Правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Рацион студентов обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переесть.

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей.

Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно.

Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

Отказ от вредных привычек – важная составляющая здорового образа жизни.

Напоминаем, что алкоголь пагубно влияет на растущий организм, поражаются все органы, но особенно ранима центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями. Исследования учёных доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжёлая, трудноизлечимая болезнь возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее. Под влиянием алкоголя ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Употребление психоактивных веществ также отрицательно влияет на организм человека. Поражаются практически все органы: почки, мочевой пузырь, кровеносные сосуды, головной мозг, печень и т.д. Рано или поздно употребление алкоголя, психоактивных веществ приводит к различным противоправным действиям и влечет административную или уголовную ответственность.

Таким образом, у вас должна быть убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни: используйте свое свободное время с пользой для здоровья и в рамках закона, вырабатывайте негативное отношение к вредным привычкам. Здоровый образ жизни и спорт – это залог вашего здоровья и успешной самореализации в жизни.

#### Использованная литература:

1. Интернет-ресурсы:  
<https://nsportal.ru>