**Здоровый образ жизни** — это образ жизни, направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений.

Составляющие ЗОЖ:

1. воспитывать привычку вести здоровый образ жизни необходимо с раннего детства;
2. знать о том, что окружающая среда не всегда приносить организму человека пользу;
3. помнить о том, что сигареты, алкоголь и наркотики наносят непоправимый ущерб здоровью человека;
4. правильное питание улучшает состояние здоровье, уменьшает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, а также способствует лучшему пищеварению;
5. занятие спортом дает возможность чувствовать себя бодрым на протяжении всей жизни;
6. эмоциональное, психологическое и духовное самочувствие.

## ****Спорт и ЗОЖ****

**Здоровый образ жизни** — это активное движение. Спорт позволяет улучшить состояние организма, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое.

**Бег** - самый популярный вид спорта. Лучше всего использовать разминочный или бег трусцой. Этот вид позволяет укрепить организм, особенно игры ног и ягодицы, снять напряжение после трудового дня, сделать дыхание ровным и улучшить кровообращение. За один час занятий можно потратить 800-1000 калорий.

**Езда на велосипеде** прекрасная возможность улучшить самочувствие. Помогает улучшить кровообращение и обмен веществ, укрепить мышцы ног. За один час занятий позволяет потратить 300-600 калорий.

В каждой семье есть простой спортивный инвентарь — скакалка. Прыжки через скакалку могут заменить бег трусцой, особенно если за окном дождь. Чтобы укрепить свой организм достаточно каждый день уделять 5 минут своего времени для прыжков через скакалку.

Снежной зимой катание на лыжах улучшает кровообращение и делают все мышцы упругими. Летом, катание на лыжах заменяют плаваньем, которое имеет такое же воздействие на организм.

Не стоит забывать о таких спортивных играх как волейбол, баскетбол, теннис, футбол. В этом случае к активным занятиям спортом можно привлечь всю семью или друзей.

**Правильное питание**

**Здоровый образ жизни** — это правильное питание, которое совмещается с занятиями спортом.

Чтобы создать здоровое питание необходимо, прежде всего, забыть о еде с усилителями вкуса, ароматизаторами и консервантами, а главное забыть дорогу в кафе быстрого питания. Они не дают  организму  необходимые витамины, минералы и другие вещества, которые помогают работать всем органам как один слаженный механизм.

Овощи и фрукты тоже могут нанести вред организму. Сейчас во время выращивания овощей и фруктов используют химические вещества, которые потом попадают в организм человека, отравляя его. Чтобы не отравить и не навредить себе стоит запомнить одно правило — употреблять фрукты и овощи по сезону. Если помидоры и огурцы для нашей страны поспевают в июне-августе месяце, то есть мы должны их в этот период, а не зимой.

Не стоит забывать о мясе: оно насыщает организм необходимыми белками, жирами и углеводами. В день можно съедать 200 грамм отварного мяса, например говядины. Молочные продукты необходимы организму для насыщения его кальцием. Если утром выпивать стакан молока или съедать 200 грамм творога, то это только принесет пользу. Рекомендуется исключить или уменьшить потребление хлебобулочных изделий,  сладких и жареных продуктов.

Питаться желательно пять раз в день, но небольшими порциями.

**Вредные привычки**

Здоровый образ жизни — это «стоп вредным привычкам».  Нельзя вести здоровый образ жизни и при этом курить, употреблять алкоголь или наркотики. Все это перечеркивает старания сделать организм крепким, и продлить годы жизни.

Курение одна из самых распространенных вредных привычек. Сигареты позволяют снять напряжение, успокоиться и расслабится. Именно их используют люди после стрессовых ситуаций.  Но никто не задумывается, что вместе с расслабляющим свойством сигарета наносит непоправимый вред организму. Во время курения в организм попадает никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества, которые приводят к инсультам, инфарктам и развитию рака.  Кроме того, стоит помнить, что от курения больше страдает не сам курильщик, а люди, которые его окружают. Вышеперечисленные вещества также попадают в здоровый организм члена семьи и вызывают головную боль, головокружение, снижение работоспособности и более серьезные заболевания.

Алкоголь наносит не меньший вред, чем сигареты. Но самое страшное, что чрезмерное его употребление приводит человека к деградации. Большой вред алкоголь наносит сердцу. Мышцы сердца становятся дряблыми, а сокращения — вялыми. При употреблении алкоголя ухудшается обмен веществ, стенки кровеносных сосудов становятся тонкими, повышается свертываемость крови, в результате возникает инфаркт и развивается атеросклероз. Алкоголь  нарушает работу пищеварительной системы, что в результате приводит к гастриту, язве, злокачественным опухолям и циррозу печени. Страдает дыхательная система и почки. Организм не противостоит вирусным инфекциям.

Страшнее алкоголя и сигарет могут быть только наркотики.  О том, что наркотики опасны для человеческого организма говорят все люди на планете. Многие их употребляют, что бы расслабиться. В небольших дозах они приносят эйфорию и хорошее настроение.  Увеличение дозы делает людей все больше зависимыми от них и быстро уничтожают организм изнутри. Люди, которые употребляют наркотики, выглядят на 10-20 лет старше своих ровесников, и их жизнь превращается в выживание только ради получения еще одной дозы наркотического вещества.

Здоровый образ жизни и вредные привычки это антонимы в жизни человека.

**Как приучить ребенка к здоровому образу жизни**

Начать вести здоровый образ жизни легче всего с детства. Привычки, которые привили родители остаются с нами на всю жизнь, в т.ч. занятие спортом, правильное питание и многое другое.

В мире современных технологий ребенка трудно оторвать от компьютера и заставить выйти на улицу, а в школах и с друзьями они  отдают предпочтение чипсам и кока-коле. Чтобы отучить ребенка от этого всего и привить правильное питание и занятие спортом необходимо начать с себя и делать все вместе с ним.

Во-первых, составить распорядок дня, который позволит правильно распределить нагрузку на организм, время отдыха и занятий.

Во-вторых, правильное питание зависит только от родителей.  Если родители будут употреблять здоровую пищу, то ребенок начнет делать тоже самое.  Убрать из рациона  потребление конфет,  газированной воды, гамбургеров и т. д. Заменить их фруктами, орешками, творогом, йогуртом и т. п. Очень важно не перекармливать малыша.

В-третьих, заниматься спортом всей семьей. Это позволит ребенку привить любовь к бегу, плаванью, лыжам или другим видам спорта.  Провести  весело вечер или целый день в кругу семьи.  Лучше всего записать ребенка в какую-нибудь секцию и ходить вместе с ним.

В-четвертых, указать четкое время препровождение за компьютером или телевизором. При этом контролировать данное время.

В-пятых, в подростковом возрасте дать понять ребенку, что здоровье важнее, чем модные вещи или косметика.

Родители должны быть примером для ребенка в ведении здорового образа жизни. Какой бы год не был за окном, а здоровый образ жизни всегда будет в моде. Для вашего ребенка фундамент, который вы заложите сейчас в ведении здорового образа жизни, позволит достичь много во взрослой жизни.

Источник "PersonSport.ru"