**ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

[](https://yandex.ru/images/search?p=4&text=%D0%A7%D1%82%D0%BE%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%97%D0%9E%D0%96?&img_url=http://misanec.ru/wp-content/uploads/2016/04/zog.png&pos=142&rpt=simage)

Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. Иногда в семье культуру здорового образа жизни родители воспитывают у детей, начиная уже с дошкольного возраста. Детсады, школы, средства массовой информации сегодня активно занимаются пропагандой ЗОЖ и составляющих его элементов: физкультуры, гимнастики и разнообразных диет. У этой тенденции есть свои причины.   
 Все дело в том, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья ради достижения собственных целей. Положение также усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, некачественными продуктами и плохим режимом питания, вредным излучением от разнообразной техники и многими другими факторами, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие. Несмотря на то что современная медицина достигла существенных успехов в лечении самых разнообразных заболеваний, она часто оказывается бессильной в случаях, когда организм человека уже не способен бороться с недугом даже с помощью лекарств и медицинских мероприятий. Для того чтобы избежать таких случаев, нужно знать и выполнять специальные профилактические приемы и правила, которые представляют собой основу здорового образа жизни человека.

**Зачем вести здоровую жизнь?**

У каждого из нас есть свои физические и психические особенности, некоторые из которых передаются нам на генетическом уровне. Кто-то, не выполняя никаких физических упражнений и специальных рекомендаций по питанию, всегда остается в неплохой форме, кто-то не склонен к простудным заболеваниям, и зимой его невозможно заразить ОРЗ, кто-то способен спать по 4 часа в день и оставаться бодрым. Все эти способности - больше исключения из правил, свойственные лишь некоторым людям. И уж точно можно сказать, что в мире не существует идеально здорового человека, который обладает всеми перечисленными выше достоинствами. Вот почему нам важно знать свои слабые места и уметь принимать все необходимые меры в целях предупреждения болезней. В этом и состоит роль здорового образа жизни.

Одной из важных привычек должно стать **правильное питание**, состоящее из сбалансированного рациона и принимаемое в нужном режиме. Не менее важны для здоровья такие составляющие, как **правильное соотношение работы и отдыха, сон, умеренные физические нагрузки, понимание биологических ритмов своего организма.** Чтобы успешно вести здоровый образ жизни необходимо уметь понимать свой организм, учиться на собственном опыте, постоянно пополняя багаж своих знаний.



20.04.2017