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

Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.

**Физическая активность**

Физическая активность является одной из составляющих здорового образа жизни. Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека. Ну а уж если уделять хотя бы пару часов в день на занятия спортом и прогулки на свежем воздухе, то результат может превзойти даже самые смелые ожидания.

Только тут важно не перестараться и не навредить организму чрезмерными нагрузками, а также не навредить неправильным выполнением каких-либо упражнений.

Что самое приятное, совсем не обязательно истязать себя чрезмерными нагрузками или неприятными вам упражнениями. Необходимо найти занятие, связанное с физической активностью и приносящее вам удовольствие. Этого достаточно для укрепления здоровья.

**Здоровое питание**

Питание играет очень важную роль в жизни каждого человека, ведь не зря говорят: "Ты - то, что ты ешь." И если вы желаете быть здоровым, активным, бодрым и жизнерадостным, то нужно питаться полезной пищей. На эту тему написано множество научных трудов, рассказывающих, как та или иная пища влияет на здоровье человека, но пересказывать все их мы не будем. Зато предоставим наиболее полезные советы здорового питания.

Суть рационального питания заключается в том, чтобы ограничить употребление поваренной соли, углеводов и животных жиров (но не отказаться совсем), и увеличить употребление растительной пищи (фрукты, овощи, бобовые, орехи). При этом необходимо придерживаться разумных норм и не есть слишком много.

**Гигиена**

Поддержание гигиены является важной составляющей здорового образа жизни. И помимо того, что чистое тело предотвращает возникновение многих заболеваний, а также помогает лучше функционировать организму, человек, не понаслышке знакомый с правилами личной гигиены, ещё выглядит намного привлекательнее.

**Профилактика заболеваний**

Укрепление здоровья человека и профилактика заболеваний - довольно сложная задача, требующая от человека терпения и устойчивости нервной системы.

Помимо различных процедур, укрепляющих здоровье человека, существует ещё и психологический фактор. Человек, подверженный стрессу, или просто находящийся в постоянном напряжении, испытывающий злость или другие негативные эмоции, более восприимчив к заболеваниям. Поэтому одной из задач здорового образа жизни является устранение негативных эмоций.

**Отказ от вредных привычек**

Пагубные привычки, такие как курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ, а также употребление вредной пищи (слишком солёной, жирной, сладкой) наносят серьёзный ущерб здоровью человека. Имея намерение начать вести здоровый образ жизни, в первую очередь необходимо воздержаться от всего, что разрушает здоровье. Это не значит, что навсегда нужно отказаться от сладкого или забыть дорогу в заведения быстрого питания. Просто во всём должна быть разумная мера.

**Режим дня**

Жизнь по графику является довольно неприятным, и даже иногда скучным занятием. Но сложно отрицать полезность этого занятия. Придерживание [режима дня](https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/rezhim-dnya.html) способствует нормализации функционирования организма, улучшению работы внутренних органов, а также улучшению самочувствия.

Суть такого режима заключается в том, чтобы питаться, заниматься спортом, работать, отдыхать и ложиться спать примерно в одно и то же время. Разумеется, не всегда это удаётся, и далеко не всегда такая предсказуемость будет приятна, из-за чего придерживаться режима дня крайне трудно. Но правда заключается в том, что нашему организму так проще. Если он привыкнет к питанию в определённое время, то сможет лучше усваивать пищу и извлекать из этого процесса больше пользы. Если ложиться спать в одно время (причём до полуночи), то засыпать будет проще, а сам сон станет здоровее.

### Основные факторы здорового образа жизни детей

#### Много свежести и воздуха!

Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе – на балконе, возле открытого окна, в коляске. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором живёте, а домашние цветы способны профильтровать и очистить воздух в помещении.

Такие растения, как хлорофитум, белый молочай, каланхоэ, плющ обыкновенный, монстера, спатифиллум и аспарагус обладают свойствами, которые помогают очистить от вредоносных газов воздух в доме. Рекордное количество кислорода для домашнего растения, способна выделять сансивьера. А фикус и циперус не только выделяют кислород, но и увлажняют воздух. Исследования показали, что чем холоднее воздух в помещении, где живёт человек, тем крепче и здоровее его организм.

Температура +18 - +20° наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим. Влажную уборку нужно делать как можно чаще - вытирать пыль, содержать комнату в чистоте. Лучше убрать из комнаты все предметы, способные собирать на себя пыль: полки для книг, ковры с ворсом, поменьше мягких игрушек.

Лучше не использовать для уборки пылесосы старой конструкции, так как для иммунитета это может быть вредно - ведь такой пылесос, много раз прогоняя воздух через себя, подбирает лишь крупный и не слишком опасный для дыхательных органов мусор.

Поток воздуха на выходе такого устройства насыщен микрочастицами пыли, содержащими в себе бактерии, бытовые аллергены и микроспоры грибов в повышенной концентрации. Для проведения современной уборки лучше использовать пылесосы с акафильтром.

***Жизнь в движении!***

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может не только сидеть и лежать в коляске, но и больше двигаться: залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является, неотьемлемой частью здорового образа жизни детей. Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет.

Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка. Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

###### **Меньше одежды для ребёнка**

 Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать.

 На ребёнке должно быть такое же количество слоёв одежды, как на взрослом человеке, а если есть сомнения, можно добавить ещё один слой – этот простой принцип нужно взять себе на вооружение. Когда ребёнок находится дома, лучше держать его чаще голым или только в распашонке. Дети дышат кожей, поэтому многие малыши сами стараются стащить с себя одежду, едва этому научившись. Как только малыш начинает ходить, врачи-ортопеды советуют ему первое время носить ортопедические ботинки с твёрдой подошвой, чтобы правильно формировалась стопа. Но если стопа уже сформирована, то хождение босиком по полу нужно всячески поощрять. Обувь и одежду лучше приобретать из натуральных тканей – льна, шерсти, кожи, хлопка и био-хлопка, ведь такие ткани позволяют дышать коже. Натуральная одежда согревает в холод и охлаждает в жару.

### Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей

   Грудное вскармливание для ребёнка в раннем возрасте – это, естественно, самое здоровое питание.

 Конечно же, маме нужно следить за диетой, ведь по этому поводу есть много информации. Кормить ребёнка нужно по требованию и без ограничений в месте, в количестве и во времени. Не стоит давать малышу пустышки и соски, ведь они искусственно заменяют грудь матери. До полугода лучше не вводить дополнительные прикормы. По вопросам прикорма нужно советоваться с педиатром. Показатель того, что пришло время вводить прикорм - «пищевой интерес», когда малыш сам желает попробовать на вкус разные продукты и тащит их в рот. В качестве первого прикорма подойдут несладкие кашки и овощные пюре.

Баночным питанием не стоит увлекаться, всё-таки оно консервированное, и как говорится, "мёртвое". Идеальный вариант – это овощи, приготовленные на пару или в аэрогриле со своего огорода или огорода людей, которые гарантированно не используют химические удобрения. Так малыш получит максимальное количество пользы и витаминов. В идеале между приготовлением и принятием пищи должно пройти не более двух-трех часов. Ну и конечно, заранее приготовленное детское питание нужно держать в холодильнике в плотно закрытом или вакуумном контейнере.

### Закаливание ребёнка

  Закаливание укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой.

 Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Температура воды в начале закаливания должна быть не ниже 34-35 градусов и через 6 – 7 дней регулярных процедур температуру можно снизить на 2 градуса, постепенно доведя её до 22 – 24 градусов. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. А в тёплый солнечный день можно просто поплескаться в тазике с водой, поиграть с игрушками и корабликами. Наиболее безопасный вид закаливания – это закаливание воздухом.

 Применять воздушные ванны можно начинать с двухмесячного возраста. Температура воздуха должна быть не менее 20 градусов, а длительность процедуры первоначально составляет 10-15 минут. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур.

### Семья – это пространство любви

  Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.

Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.

### Положительные эмоции, мысли и смех

 Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказывается, притянуть к себе неприятности. Если даже это и так, относиться к этому нужно непринуждённо и спокойно. Наш мозг, который заставляет нас дышать, также может отдавать команды и нашей иммунной системе. Поэтому направлять силу мыслей лучше на благо малыша. У мамы и её ребёнка одно энергоинформационное поле на двоих и то, что она думает и говорит, напрямую отражается на ее ребёнке. Нужно стремиться почаще произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоровы!

Наш иммунитет крепкий», - или что-то в этом роде, то, что на ваш взгляд, вам больше всего подходит. К этому можно отнестись с сарказмом и недоверием, однако существуют реальные исследования и исторические факты, неоднократно подтверждающие эффективность данного метода.

Например, Эмиль Куй, врач, живший в прошлом веке, провёл эксперимент: своих пациентов он просил постоянно повторять одну несложную фразу: «Изо дня в день с каждым днем я чувствую себя всё лучше и лучше». И действительно, те, кто согласились делать это, в большинстве своём выздоравливали значительно быстрее остальных.

Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.

Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!