

Здоровый образ жизни

Автор: студентка ЕИ КФУ Галимуллина Р. Р.

Научный руководитель: Шатунов Д. А.

**Елабужский институт Федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего профессионального образования**

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

Многие люди в наши дни ведут себя невнимательно по отношению к здоровью, отказываются от правил гармоничной жизни по собственной воле, следуя мифическим целям, достижение которых обходится очень дорого. А ведь здоровый образ жизни – это естественное для человека состояние, следуя которому, можно добиться в жизни многого, реализовать свой внутренний потенциал и ощутить себя человеком с большой буквы. Поддержание здоровья на должном уровне включает в себя: регулярную физическую активность, принципы здорового питания, моральный настрой, а также отказ от вредных привычек.

Здоровье само по себе является основной предпосылкой для развития различных граней человеческой жизни, выполнения человеком его социальных функций, а также достижение активного долголетия. Здоровый образ жизни в высшей степени актуален в современном обществе, поскольку сам темп общественной жизни очень усложнился, усилились риски техногенного, психологического, экологического, политического, а также военного характера, которые способствуют сдвигам в состоянии человека в негативном направлении.

Существуют различные системы, которые выводят человека из кризиса и направляют на правильный вектор. Некоторые из них

подразумевают под принципами здоровья соблюдение умеренности во всем, следование оптимальному двигательному режиму, правильное питание, закаливание, отказ от пагубных привычек, а также рациональный образ жизни в целом. Все это может базироваться на прочном фундаменте религиозно-нравственных ценностей и национальных традиций, которые способны обеспечить человеку физическое, духовное, душевное, а также социальное благополучие в окружающей обстановке, а также достижение долголетия в рамках своей жизни.

Сделать шаг в направлении здоровья необходимо уже сегодня, не стоит упускать ни единой возможности жить радостно и гармонично, в этом вам поможет наш портал о здоровье.