

Консультация «Что мешает вести здоровый образ жизни».

Вряд ли встретится кто-то, кто не мечтал бы быть всегда красивым , полным сил и счастливым. Порой многие пробуют разные виды спорта , тренажерные залы , диеты , прогулки по паркам. Однако ,что нам известно про здоровый образ жизни?

ЗОЖ-это комплекс полезных привычек , только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. ЗОЖ состоит из: правильного питания, спорта, личной гигиены, разных видов закаливания , отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

Что же мешает людям следить за своим здоровьем?

Стрессы. Современный человек чаще встречается в повседневной жизни со стрессовыми ситуациями.

Питание. Все больше на наш стол попадают продукты с большим содержанием консервантов , подсластителей , подкислителей , усилителей вкуса , генетически модифицированных продуктов , и все меньше-натуральные продукты.

Комфорт. Кондиционеры, машины; все, что облегчает человеку жизнь и делает его ленивым.

Телемания, чрезмерное увлечение компьютерными играми, интернет зависимость.

Негативный **образ мышление** (желание винить кого-то в своих проблемах).

Наша **лень**-самый грозный наш противник, и самый хитрый.

Вредные привычки. Курение, алкоголь, употребление наркотиков, переедание.

«Здоровье-это вершина, которую должен каждый покорить сам»-так гласит народная мудрость. Задача взрослого человека-научить своих детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой : над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

От чего же зависит здоровье человека? Оно зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Это значит, что в развитии у детей ценностного отношения к здоровью, важную роль играют родители, именно они формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и в здоровом образе жизни.