

Здравствуйте, дорогие студенты гр.405!

Тема воспитательного часа:

«Здоровый образ жизни как путь к самосовершенствованию»

Часть 2.



Рациональное распределение времени

Некоторые факторы здорового образа жизни недооценивают, в частности, умение распределить время так, чтобы соблюсти все принципы здорового образа жизни.

Особенность кардинальных перемен — это неразрывная связь количества усилий, затрачиваемых на подготовку к ним, и самого процесса освоения непривычных правил здорового образа жизни, которые позволят этот образ жизни назвать действительно здоровым.

Здоровый образ жизни требует самоотречения, готовности тратить часть

времени на обеспечение себя полезными продуктами, приготовление соответствующих блюд, тренировки.

На то, чтобы приготовить полуфабрикаты, нужно около менее получаса. На поход в магазин за соответствующими ингредиентами, готовку пищи придется потратить уже побольше времени, и делать это нужно постоянно. Ведь что такое здоровый образ жизни? Это неуклонное, постоянное следование определенным правилам и избранным его составляющим, а составляющие здорового образа жизни нельзя применять частично и нерегулярно, иначе это будут случайные моменты на фоне обычного существования.

Отказ от излишеств

В реальной жизни здоровый образ мало связан с понятием красивого или худого тела. Не все, что ведет к снижению веса, приносит пользу, и иногда в попытках достичь визуального эффекта неподготовленный человек приходит к противоположному — болезням, плохому самочувствию, неудовлетворенности собой. Одно только правильное питание и спортивный образ жизни не дадут полного эффекта, если при этом продолжать позволять себе явные излишества, которые патологически влияют на общее состояние организма, приучают его к общей расслабленности на грани с необязательностью и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие.

Поэтому *излишества* — это не только курение или употребление спиртного, но также привычка нарушать правильный режим, позволять себе отступить от каких-то важных постулатов и так далее.

Допустимые слабости

Не всякий человек обладает сильным характером, каждый должен делать лишь то, что способен осилить, постепенно, мелкими шагами продвигаясь вперед, по одному принимая правила здорового образа жизни.

Позволять себе отступления от них иногда необходимо, слабости только помогут соблюсти принципы ЗОЖ, если они будут:

1. Действительно редкими;
2. Небольшими и хорошо контролируемыми;
3. Не приведут к систематическим нарушениям основных составляющих здорового образа жизни.

Выкурить одну сигарету раз в месяц, постепенно увеличивая период между курением до двух, трех и более месяцев — это мелкая слабость, позволительная на начальном этапе для человека, постигающего самые основы здорового образа жизни. Курить каждый день по пачке сигарет вместо полутора, не уменьшая дозу при этом — то это уже пагубная привычка, влияющая на подсознание: раз позволено продолжать курить, значит, можно позволить себе продолжать есть фастфуд и пропускать тренировки.

Критерии здорового образа жизни

Готовность должна складываться из внутренних посылов, потому что никакие советы, уговоры и требования не заставят человека следовать базовым основам, которые необходимы для приведения своей жизни в состояние хотя бы относительно здорового, если отсутствует потребность меняться.

Но даже при наличии такого стремления нельзя забывать о том, что не стоит бросаться в омут самосовершенствования бездумно.

Критерии ЗОЖ появились не просто так, они обоснованы.

К примеру, при ряде болезней нельзя нарушать прописанную диету даже ради того, чтобы вести здоровый образ жизни; не следует через силу пытаться выполнять комплексы упражнений для подготовленных спортсменов, если физическая форма оставляет желать лучшего — вместо пользы велика вероятность получить травму; попытки достичь усиленного эффекта путем изменения сроков диет на большие превратят полезное питание в опасную голодовку, и излишнее усердие обернется вредом вместо пользы.

Чувство меры

Нельзя говорить о правилах, применимых для перехода на здоровый образ жизни, без упоминания очень важного момента.

Есть факторы ЗОЖ, которые существенно влияют на результат, и одним из них является чувство меры. Правильный образ жизни построен на ограничениях, самодисциплине, выстраивании системы привычек, позволяющих сохранить здоровый образ жизни и его составляющие в долговременном периоде.

Человек не может существовать в режиме жестких ограничений, более того, они разрабатываются обычно так, чтобы не было излишнего психологического давления, не возникало хронической усталости от самоотречения.

Чувство меры — вот чем руководствуются специалисты, разрабатывающие рекомендации по питанию, упражнениям и прочим составляющим здорового образа жизни. Не стоит серьезно нарушать сроки, режимы питания и так далее, поскольку это может стать опасным.

Прочие факторы здорового образа жизни

К числу прочих моментов, влияющих на процесс самосовершенствования, относятся:

- психологическая готовность к срывам;
- умение замещать запрещенные продукты другими, так как отказаться всегда труднее, чем заменить их на аналог;
- способность последовательно реализовывать задуманное и так далее.

Что такое ЗОЖ? Это не только некая группа базовых элементов, основанных на

физиологических аспектах, но также огромный пласт составляющих, лежащих в области психологии и тонкой настройки подсознания.

Заключение

Здоровый образ жизни и его составляющие неуклонно входят в нашу реальность: в интернете ведутся споры на тему лучших диет и комплексов упражнений, по телевидению рассказывают про множество основ здорового образа жизни, в магазинах на полках все больше экологических продуктов.

Современный человек просто не может выйти из реальности, которая учит тому, что такое ЗОЖ, ведь все мы уникальны, и беречь эту уникальность, сохранять ее в максимально близком к идеальному состоянию — это отличная цель жизни.

Правила здорового образа жизни не так сложны, как кажутся на первый взгляд и иногда достаточно всего лишь начать, чтобы осознать, насколько это было необходимо.

Желаю Вам здоровья и успехов в освоении ЗОЖ !

С уважением, куратор группы № 405.

