

среди молодежи (более распространённая — курение). Ученые доказали, что из-за курения снижается восприятие учебного материала. О вреде здоровью можно и не говорить. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов, легких. Кроме того, курение вредит и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность ЦНС, а также деятельность функций некоторых внутренних органов.

- **Достаточная двигательная активность.** Сюда можно отнести необходимость регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

- **Правильное питание.** Это рациональное питание с учетом различных факторов: пола, возраста, весовых характеристик и т.д. Прием пищи должен содержать в себе различный спектр продуктов, включающих в себя всё необходимое организму: углеводы, белки (40% растительного происхождения и 60% животного), жиры (животного происхождения от 60 до 80%, растительного от 20 до 40%), углеводы (простые от 20 до 40%, сложные от 60 до 80%), витамины, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост, формирование организма, а также поддержание его в нормальном состоянии. Питание должно быть равномерным. Не стоит переедать или недоедать. Важно, чтобы из рациона были исключены подпорченные или же окончательно пропавшие продукты.

- **Закаливание.** Это ещё один способ укрепить свое здоровье. В первую очередь, закаливание формирует устойчивость к различным температурам. Закаленный человек меньше подвержен простуде и иным заболеваниям. Помимо этого, оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы.

- **Психоэмоциональное состояние.** Нужно уметь избегать частых стрессов, уходить от них. Этому может помочь, как и физическая разгрузка (например, йога), так и эмоциональная (например, различные тренировки).

Ещё одним важным моментом является соблюдение распорядка дня. Говоря о студентах и учащихся, психологи советуют устанавливать распорядок дня, чтобы выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая суть в том, что в коре больших полушарий формируется последовательность действий (в частности возбуждения и торможения), которые необходимы для производительной деятельности. Нужно адаптировать свой распорядок дня под расписание учебного заведения и свои индивидуальные особенности организма.

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно соблюдать единое время, когда ты засыпаешь и просыпаешься;
- по возможности заниматься сутра гимнастикой;
- отрегулированный режим питания;
- чередование физических и умственных нагрузок;
- соблюдение элементарных правил гигиены;
- необходимо стараться работать и спать только в помещениях, которые хорошо проветриваются.

Здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека. Так выделим время для укрепления и совершенствования своего здоровья и будем неизменно следовать этому! Ведь здоровье-это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворение и счастье.