

«Здоровый образ жизни – мой выбор»

*Хмарина Татьяна Владимировна, воспитатель
МДОУ «Детский сад «Теремок» с. Питерка
Питерского района Саратовской области*

Я – за здоровый образ жизни! Вести здоровый образ жизни можно начать в любое время, независимо от возраста и обстоятельств. Главное настрой и стремление сделать себя лучше. Для меня здоровый образ жизни это:

оптимальный двигательный режим, крепкая семья, успешная работа, отказ от любых вредных привычек, правильное питание, все в меру! благоприятное внутреннее состояние, положительные эмоции и отсутствие стрессов.

Мы сами творцы своего здоровья, за которое в наше время надо бороться! За свою

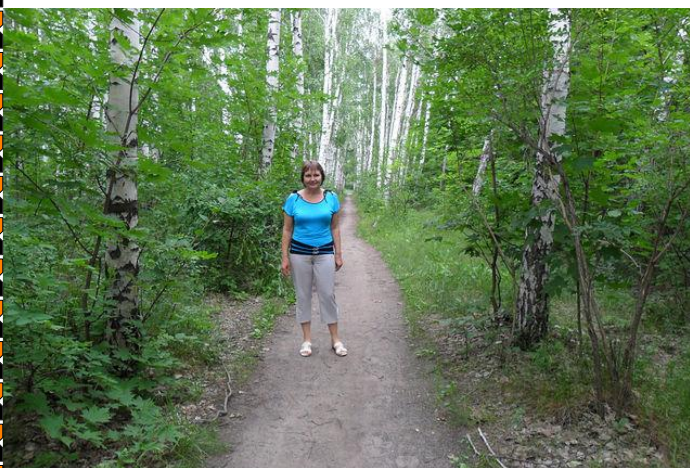


жизнь выработала в себе привычку придерживаться простых правил: больше гулять на свежем воздухе, чаще проветривать квартиру, каждое утро делать зарядку и, конечно, полезное правильное питание, и соблюдение режима дня. Работая в детском саду, невольно приучилась жить, есть, спать по режиму. У меня интересная работа, которая не

позволяет сидеть на месте, а позволяет мне держать себя в хорошей форме: много двигаться – утренняя гимнастика, подвижные игры, организация праздников, встреча и общение с интересными людьми, семинары, заседания, мастер – классы, конкурсы.



Люблю пешие прогулки. Это самый простой и самый доступный вид физической активности. Народная мудрость не зря гласит: «Ходьба вместо лекарств»!



Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма: благоприятно влияет на органы дыхания, укрепляет сосуды и сердце. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Помимо неопределимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на эмоциональное состояние человека. Пешие прогулки являются для меня отличным естественным антидепрессантом. Ходьба снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией.

Очень здорово, что в нашем селе есть спортивный комплекс! Можно в любое время: и днем, и вечером пойти и позаниматься на тренажерах.



Держать себя в форме можно не только ходя в тренажерный зал, стараюсь выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, занимаясь повседневными домашними делами: убирая квартиру, пропалывая огород, ухаживая за животными, даже, готовя на кухне, увеличиваю физическую нагрузку – это такой домашний фитнес. Фитнесом можно заниматься где угодно – дома, на работе, гуляя по улице или совершая покупки в магазине. Главное желание и немного смекалки.

Очень люблю цветы, выращивание которых приносит не только эстетическое удовольствие, но и способность сохранить и улучшить здоровье. Цветы выращиваю и комнатные, и садовые. Цветы, наверно, самые нежные и открытые создания в мире - за небольшой уход они платят буйными красками, долгим цветением, нежным ароматом. Мой двор благоухает разными ароматами!





Люблю велосипед, ведь велосипед и здоровье - почти синонимы, а регулярные велопрогулки – залог отличного самочувствия и привлекательного внешнего вида.



Немаловажную роль, конечно, играет и правильное здоровое питание: употребление овощей, фруктов, ягод – все это с удовольствием выращиваю на своем огороде.

А какое огромное удовольствие приносят свежий воздух, красота природы и физический труд! Я живу в сельской местности, а здесь без труда

никак нельзя. Занимаясь простым физическим трудом, как правило, сразу видишь то, что производишь. И получаешь удовлетворение, любясь тем, сколько клубники поспело, как выросли цыплята, утята, гусята, как пахнут цветы! Думаю, что для меня простой физический труд – нечто вроде терапии: восстановление тела, нервной системы и душевного равновесия!



Помимо цветов, домашних животных есть у меня еще одно увлечение – это вязание. Вязание мне помогает скоротать время и получить оригинальное изделие, которого ни у кого нет. Что может быть прекраснее и увлекательнее, чем наблюдать, как маленькие петельки связываются в красивый узор! За вязанием можно подумать, проанализировать происходящее, успокоиться. А еще улучшается моторика



пальцев, мозговая активность, восстанавливается нервная система. Погрузившись в сказочный мир вязания, получаешь свой неповторимый, индивидуальный стиль.

В современном мире в понятие «здоровый образ жизни», считаю, что можно включить и духовные качества: умение избегать стрессов, умение выходить из стрессов и депрессий с минимальными потерями. Жить стараюсь радостно и увлеченно, не конфликтуя с людьми, правильно распределяя силы и энергию.

Для здорового образа жизни важен и полноценный сон, умение расслабляться, отдыхать. Отпуск провожу с

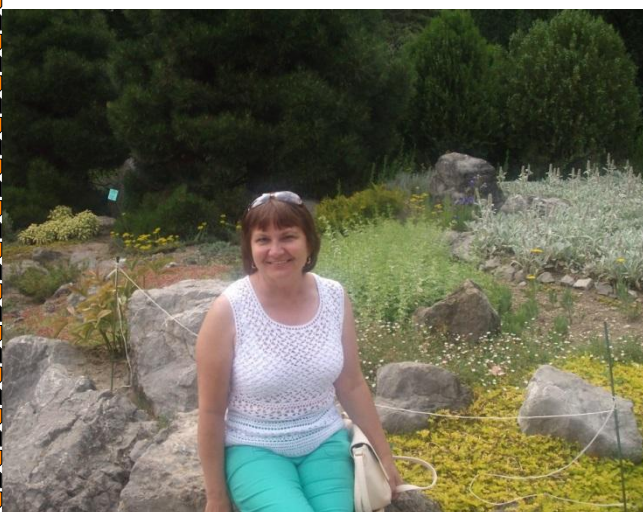
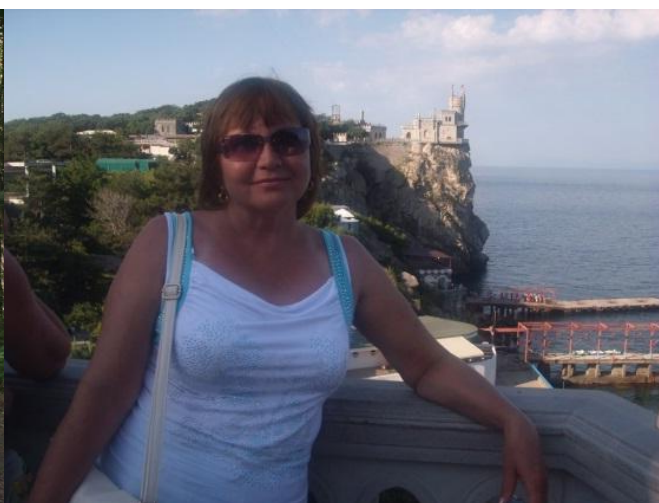
максимальной пользой для здоровья. Путешествия по стране, знакомство с новыми достопримечательностями и людьми, с культурой и обычаями самых разных уголков нашей страны – вот, что действительно ценно. Однажды испытал удивительные чувства, которые дарят путешествия по стране, человек больше никогда не сможет стать прежним – жажда познания мира и получения новых впечатлений станет главным двигателем его жизни. Путешествия не только дают возможность познавать окружающий мир, развиваться и расширять кругозор, но и могут положительно влиять на состояние здоровья и даже отношение к нему. Здоровый образ жизни и путешествия – понятия тесно связанные, поскольку являются важнейшими составляющими полноценной жизни.

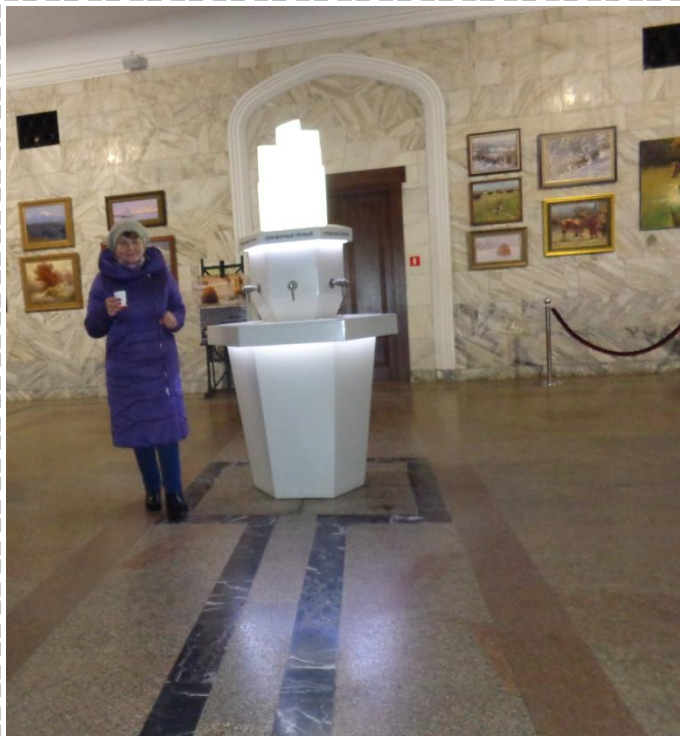


Считаю, что время отпуска нужно использовать не только для того, чтобы отдохнуть, но и поправить свое здоровье, чтобы отпуск принес максимальную пользу. И поэтому я отдыхаю в профсоюзных санаториях. Ведь эти здравницы предоставляют не только комфортные условия для проживания, но и широкий спектр медицинских и

косметологических процедур. Тем более что все профсоюзные санатории

предоставляют членам профсоюза и их детям скидку в 20%. А это, согласитесь, очень хорошая экономия. Поездки по интересным и памятным местам, экскурсии, спортивные и развлекательные мероприятия не только дарят хорошее настроение и яркие эмоции, но и поправляют здоровье.





Счастлив тот, кто счастлив у себя дома. Семья для меня - это самое главное, что есть в жизни. Она держится на взаимопонимании, доверии, заботе друг о друге, радости от совместных действий. Семья – это опора. Семья – это крепость. Моя задача - поддерживать внутренний мир своей семьи в гармоничном и счастливом состоянии. И у меня это получается! Мы – счастливы и здоровы, а это - главное!



Подводя итог, я хочу сказать, что обратить внимание на свое здоровье никогда не поздно. Придерживаясь здорового образа жизни, мы не только будем счастливы, но также не будем тратить свое время на лечение болезней. Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Если будет здоровье – будет все!