

Здоровье человека является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье зависит от смены времен года, окружающей среды, климата, микроклимата в помещении, образа жизни, настроения, а также подвержено влиянию многих других факторов. Зафиксировать здоровье или создать идеальные условия невозможно, но его можно поддерживать и начать необходимо с укрепления иммунитета, чтобы быть уверенным в своей способности противостоять болезням. Забота о здоровье - вот лучшее лекарство.

Наш образ жизни напрямую влияет на состояние здоровья, а значит и укрепление иммунитета не может обойтись без выявления вредных факторов.

Вредные привычки, стрессы, постоянное нахождение в душном помещении, малоподвижный образ жизни могут нарушить все намерения усилить иммунитет, необходимо не только понимать это, но и вносить коррективы в свою жизнь, которые впоследствии могут принести ощутимую пользу.

Движение - это жизнь, и поэтому нужно больше двигаться, ходить пешком, больше быть на свежем воздухе, выложить на прогулку перед домом, по возможности, бывать в лесу, на морском побережье.

Человек - часть природы. Нужно помнить, что в окружающем мире есть то, что помогает укрепить наш иммунитет. В первую очередь это касается продуктов питания, которые служат нам источником энергии. Мы состоим из того, что едим, а значит должны с особой ответственностью следить за своим рационом, без изнуряющих диет и крайностей. Чем качественней и натуральней продукты, тем больше пользы. Очень часто иммунитет ослабевает из-за недостатка определенных веществ, например, железа, которое содержится в яблоке или кашах, который можно пополнить, брусничным вареньем. Это-ли понять, что необходимо организму, нужно прислушиваться к своим желаниям.

Здоровье напрямую зависит от нашего

Вицко Максим, 16 лет
г. Краснодар

эмоционального и психологического состояния. Когда хорошее настроение, то и чувствительность тела хорошо, тогда никакие болезни и трудности ничтожны. Очень важно постоянно прочувствовать себя на позитиве и заряжаться положительными эмоциями. Самые дураки в мире, ведь человек не умеет жить и эмоция возникает изнутри, и зачастую причина, по которой это происходит, не знает самого действующего, что есть у человека - здоровья. Тот же отрицательный очень вредно.

Какими методами является сохранение привычки, правильного распорядка дня, например, стабильного времени подъема по утрам, времени сна, приема пищи. Это дает возможность справиться с чувством тревоги, растерянностью и потерей, что и в какое время необходимо сделать. Важно помнить, что утреннее гимнастика, водные процедуры (душ или ванны), закаливание, личная гигиена, ежедневные прогулки являются залогом здоровья.

Также хорошее здоровье невозможно без здоровой обстановки, а это - чистое помещение, свежий воздух и солнечный свет.

Регулярные физические упражнения, но помня о том, что физикам мышца в день увеличивает кровоснабжение, укрепляет легкие и сердце, помогают преодолеть многие физические недуги, улучшить психическое состояние. Я занимаюсь на танцевальной колонке, езжу на велосипеде.

Отдых имеет большое значение для хорошего самочувствия, человек лучше спит, благодаря обильной физической активности. Хорошим отдыхом могут считать чтение книг и просмотр фильмов. Интересно проводить свое время возможно, посетить выставки, музеи, театры, прогуляться на природе. Все это повышает настроение, способствует общению с теми, кому вы и полезны. Мы с родителями ходим в лес, собираем грибы.

И просто наслаждаемся красотой природы и чистым воздухом. А еще я помогаю родителям, ведь помогаю другим, ты помогаешь себе. Я испытываю радость и счастье. Мы смеемся и радуемся, ведь позитивной настрой благотворно действует на иммунную систему и удлиняет жизнь.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Забота о здоровье - это сознательная, направленная на укрепление физического, психического и нравственного здоровья. Берегите свое здоровье!