

# Твое здоровье – твой успех

12.01.2022

Словарь может говорить о том, что здоровье — это состояние отсутствия болезней или травм, но многие считают, что это не исчерпывающее определение. Так, Всемирная ассоциация здравоохранения считает, что здоровье — это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие заболевания или недомогания». По мнению специалистов, именно эти условия в комплексе позволяют человеку жить продуктивной и насыщенной жизнью.

**В XXI веке быть здоровым, умным и успешным – модно!**



В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью и иметь здоровых детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека.

- Быть здоровым и подтянутым в наше время – модно и престижно. Успешные деловые люди понимают, что встречаются по внешнему виду и поэтому, несмотря на высокую занятость и дефицит времени, стремятся поддерживать свое тело в хорошей физической форме. Поэтому открытие спортивного клуба или фитнес-центра – популярный и востребованный вид коммерческой деятельности.



Наше здоровье необходимо не просто для нашего хорошего самочувствия, но и для достижения успеха в том, чем мы занимаемся. Согласись, что качество нашей работы зависит от нашей энергии, легкости, хорошего кровообращения, отсутствия дискомфорта в теле. Если что-то болит, где-то ноет или тянет, разве можно провести день продуктивно? А если мы полны сил и энергии, мы неутомимы и легко концентрируемся, шансов на успех гораздо больше. Потому надо относиться к здоровью, как к самому важному ресурсу.

Для этого нужно усвоить всего лишь несколько правил.

- **Регулярно подвергайте организм физическим нагрузкам.** Подростки должны уделять физической активности хотя бы 60 минут в сутки.
- **Соблюдение здорового рациона питания.** Здоровый рацион питания является важнейшей частью процесса роста и развития. Ешьте много фруктов и овощей, цельных злаков, обилие белковых продуктов и маложирные молочные продукты.
- **Поддерживайте здоровую массу тела.** Дети и подростки, страдающие ожирением, рискуют перенести его во взрослую жизнь. Также у них повышается риск развития других хронических болезней, депрессии и низкой самооценки.
- **Высыпайтесь.** Большинству подростков необходимо от 9 до 9,5 часов ночного сна в сутки. При этом в среднем этот показатель равен 7. Однако сон играет очень важную роль в способности концентрировать внимание и успевать в школе.
- **Делайте прививки.** Ежегодно проходите вакцинацию от гриппа.

# Что полезно?



- **Научитесь справляться со стрессом.** Полностью избежать стрессовых ситуаций в современном мире невозможно, поэтому нужно научиться эффективно с ними справляться. Это поможет поддерживать спокойствие и научит правильному поведению в стрессовых ситуациях.
- **Учитесь и старайтесь добиться максимума в школе.** Давно доказано, что между здоровьем и академической успеваемостью существует тесная взаимосвязь.
- **Старайтесь поддерживать хорошие отношения с родителями.** Всегда помните, что они желают вам лучшего. Постарайтесь разглядеть причины, по которым они устанавливают те или иные правила.
- **Не пытайтесь брать на себя слишком многое.** Направьте все свои силы лишь на самые важные направления. Если вы будете браться одновременно за слишком многое, то столкнетесь со стрессом, истощением и депрессией.

## ***Эмоциональное здоровье — Забота о собственных чувствах***

- **Умейте определять признаки эмоционального истощения.** К такому относятся:
  - тревога
  - депрессия
  - чрезмерная утомляемость
  - утрата самооценки

- потеря интереса к ранее любимым занятиям
  - потеря аппетита
  - набор или потеря массы тела
  - несвойственное характеру человека поведение.
- **Обращайте внимание на настроение и чувства.** Не списывайте абсолютно все негативные мысли и чувства на подростковый возраст. Если вы о чем-то сильно переживаете, обратитесь за помощью.
  - **Не бойтесь и не стесняйтесь обращаться за помощью.** Если вы не можете или не хотите обращаться к родителям, поговорите с любимым учителем или школьным психологом. Найдите взрослого, которому можете доверять. При появлении сильной печали или мыслей о нанесении себе вреда сразу же обращайтесь за помощью.
  - **Принимайте себя.** Если вы чувствуете низкую самооценку или считаете, что плохо выглядите, поговорите об этом с кем-то. В данном случае может помочь даже обычная беседа с другом.

Здоровый  
человек –  
успешный  
человек!.

