Полезные привычки на каждый день

**Привычки – это действия,** которые человек совершает каждый день. Они способны задавать направление жизни, приводить к успехам или неудачам. Правильные привычки помогают обрести здоровье, развить уверенность и вырасти как личность. Для их выработки нужно приложить определенные усилия. Но через небольшой промежуток времени станет виден потрясающий результат.

**Полезные привычки положительно изменят вашу жизнь**. Вредные же, напротив, угнетают человека, препятствуют его умственному и физическому совершенствованию. Некоторые люди даже не замечают, что становятся их заложниками. В результате у них не хватает времени на важные дела, наблюдается хроническая усталость, появляются депрессивные состояния и апатия. Например**,**вредная привычка наедаться на ночь приводит к набору лишнего веса и ухудшению самочувствия. Курение убивает здоровье. Любители социальных сетей проводят там многие часы и не понимают, куда уходит драгоценное время.

Правильные **привычки, рассчитанные на каждый день**, значительно упрощают жизнь и повышают ее качество. Не нужно стараться охватить все и сразу. Новые действия внедряют постепенно. Доказано, чтобы они закрепились, необходимо повторять их в течение 40 дней. Но без стремления к улучшению жизни эта затея обречена на провал. Поэтому, прежде всего, человек должен захотеть измениться к лучшему. После этого можно приступать к планомерной работе над собой.

Здоровье – это самая большая ценность, которой обладает каждый человек. Многие люди не думают о нем, пока не столкнутся с реальными проблемами. Здоровые привычки помогают реже болеть, избежать появления многих недугов, улучшить самочувствие.

***! Здоровое питание*** – полезная привычка для здоровья. Обязательно завтракайте, даже если по утрам вы не испытываете голода. От того, как вы начнете утро, во многом зависит и ваш день. Доказано, что завтрак повышает работоспособность. Утренняя трапеза поможет вам контролировать чувство голода в течение всего дня, ускорит обмен веществ и предотвратит стресс. Она должна составлять 25% дневного рациона.

**Неторопливый прием пищи**. Научитесь уделять каждому приему пищи достаточное количество времени и перестаньте есть на ходу. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.  Приучите себя к раздельному питанию. Диетологи рекомендуют разделять белки, жиры и углеводы и, включать их, в разные приемы пищи. Употребляйте больше овощей и фруктов. Они обеспечат организм необходимыми ценными элементами. Дробное 5 разовое питание – попробуйте сократить порции во время основных приемов пищи и добавить два легких перекуса в течение дня. Благодаря этому заметно улучшится пищеварение и ускорится обмен веществ. Еще одно важное условие – употребление достаточного количества жидкости. Рекомендуемая доза – 1,5 – 2 литра чистой воды в сутки;

***! Вставать рано утром.*** Полезные утренние привычки позволяют успевать гораздо больше. Особенно это важно для людей, занимающихся бизнесом. В то время как остальные только просыпаются, они уже активно занимаются делами. Утром можно заняться физическими упражнениями, что приносит огромную пользу здоровью;

***! Вести активный образ жизни.***Хотя бы 1-2 раза в неделю следует заниматься спортом (тренажерный зал, бассейн, бег, езда на велосипеде, посещение спортивных секций, или просто ходьба на свежем воздухе). Любая двигательная активность придаст вашу организму сил и энергии, мышцы будут оставаться в тонусе, а старость наступит значительно позже. Первые разы придется заставлять себя, но со временем спорт плотно входит в жизнь каждого человека. Можно сделать это семейной привычкой и заниматься спортом всем вместе. Существует множество секций для детей, которые приучат малыша к физической активности с раннего возраста;

***! Не есть перед сном****.* Плотный ужин провоцирует появление проблем с засыпанием. Кроме того, ночью пища хуже усваиваться, а утром в желудке чувствуется тяжесть. Специалисты рекомендуют отказаться от еды за 2-3 часа до отхода ко сну;

***! Научиться расслабляться*.** Люди совершенно утратили эту способность. Чтобы избежать перенапряжения необходимо делать перерывы в работе, переключаться с одного занятия на другое, менять сферу деятельности. Можно начать практиковать медитацию или просто побыть некоторое время наедине и гармонии с собой и природой.

***! Читать книги, смотрите полезные фильмы***(научные, о психологии, саморазвитии, истории, политике или культуре и т.д.). Современный ритм жизни и технический прогресс вытеснили из жизни человека такое прекрасные занятия. Однако, они имеют огромное значение для саморазвития, личностного роста, познания и понимания мира. Замечено, что люди, которые ежедневно выделяют время на эти занятия, быстрее соображают, мыслят более логично, отличаются хорошей памятью и богатым словарным запасом. Такие способности значительно помогают в работе, особенно при проведении деловых переговоров;

***! Поддержание порядка.***Периодически нужно избавляться от ненужных вещей и наводить порядок: в квартире, в офисе, в машине и т.д. Наводя порядок в доме, вы наводите порядок и в жизни, и в своих мыслях. В народе существует негласное правило – если предмет не понадобился в течение полугода, то его можно смело выбрасывать.  Не обязательно выбрасывать ненужные вам вещи, их можно отдать тем, кто в них нуждается.

***! Не откладывать дела.***Планируйте свой день. Привычка выполнять необходимые действия сразу значительно экономит время. Если ждать, пока скопится большое количество проблем, то их решение приведет к значительному физическому и моральному дискомфорту. Заведите полезную привычку с вечера составлять план на следующий день;

***! Следите за своими мыслями.***Ругань и крики пагубно влияют и на самого человека, и на окружающих людей. Вселенная подчиняется закону притяжения – чем больше негатива излучает индивид, тем больше отрицательной энергии к нему вернется. Необходимо взять за правило – если очень хочется повысить голос, то нужно мысленно сосчитать до 10. За это время самообладание обычно берет верх. Старайтесь сохранять спокойствие.*! ! Уделять время родным и друзьям*. Нельзя забывать о своих близких. В ежедневном графике обязательно должно быть выделено время на то, чтобы провести его с родителями, детьми, со второй половиной, с друзьями. Почаще обнимайтесь, выслушивайте и интересуйтесь друг другом, переживайте совместные эмоции, придерживайтесь семейных традиций.

Хорошие и здоровые привычки для личностной эффективности позволяют результативно использовать ресурсы, которыми располагает человек, они улучшают психоэмоциональное состояние человека, помогают эффективно противостоять стрессу, адаптироваться к сложным условиям и добиваться поставленных целей. Один из самых важных – собственное время. Если научиться им правильно управлять, то обязательно откроются новые возможности.

Правильные привычки – залог успешной, продолжительной и счастливой жизни. Чтобы приобрести их, нужно подключать силу волю и учиться ежедневно выполнять новые действия. Начав с простых шагов, в скором времени станут заметны значительные изменения.

                                                                   Светлана Загорцева, врач-валеолог
                                                            (заведующий отделением) отделения
                                                              информационного    обеспечения
                                                                    отдела общественного      здоровья
                                                               Гомельского областного ЦГЭиОЗ