Каждому человеку присущ его образ жизни. Образ жизни – это одна из важнейших характеристик человека, его «лицо», дающая представление о жизнедеятельности человека. Образ жизни включает все виды деятельности человека: профессиональную, общественную, социальную, культурную, физическую и другие. Образ жизни человека зависит от мотивов деятельности человека, его ценностей, состояния здоровья. Поэтому существует много вариантов образ жизни человека.

При рассмотрении образа жизни человека в первую очередь анализу подвергаются три категории, от которых во многом зависит образ жизни в целом: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. У несовершеннолетних категории уровня и качества жизни зависят пока от родителей, поэтому мы оставим эти категории в стороне. А вот стиль жизни вполне поддается формированию в любом возрасте.

Стиль жизни – это поведение, это стандарт, которому я следую в выборе своих принципов, установок и действий. Поведение у всех бывает разное и зависит также от психологии человека. Но есть составляющая, которая должна быть единой для всех людей, которые любят себя и хотят, чтобы окружающие видели их красивое и приятное «лицо» – здоровый образ жизни.

Здоровье во многом влияет на образ жизни человека, так как имеет влияние на качество всей деятельности человека: профессиональной, общественной, бытовой и другой. Здоровый человек будет активным во всем, что он делает и сможет добиться высоких результатов. Таким образом, здоровый образ жизни – это ориентированность на высокий уровень и качество жизни.

Сегодня здоровый образ жизни стал потребностью общества, так как научно-технический прогресс, экономика и другие сферы жизнедеятельности развиваются в быстром темпе и от людей требуется быть в тонусе, успевать за сменой в окружающем мире, а соответственно тратить меньше времени на болезни. Ведение здорового образа жизни помогает человеку бороться с негативным влиянием современной экологии, которая из-за неосторожных действий человека все больше мстит ему за нанесенный ущерб различными генетическими, онкологическими и другими заболеваниями. Поэтому потребностью человека должно стать здоровье как образ жизни.

Вести здоровый образ жизни не так уж сложно. Это даже просто и очень экономично. Здоровый образ жизни исключает все дорогостоящие вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. Все эти вредные привычки совершенно не по карману человеку, зависимому в материальном плане от родителей. Прежде, чем пробовать курить, пробовать алкоголь и наркотики, посчитайте, сколько нужно денег, на эти сомнительные удовольствия. Потом, задайте себе вопрос: где взять эти деньги? Ну, а там проведите логическую цепочку через всю жизнь: сначала вы работаете и тратите деньги на «вредные» удовольствия, а потом вы работаете, чтобы лекарствами нивелировать полученный вред здоровью.

Здоровый образ жизни включает все, что нам доступно ежедневно практически бесплатно: солнце, воздух, вода, движение, правильное питание. Кто-то может сказать, что правильное питание сегодня очень дорого обходится. Уверяю вас, вредные продукты значительно дороже. Правильное питание – это минимум соли, вредных углеродов, животных жиров, жареной и жирной пищи. А солнце, воздух и вода – это прогулки, закаливание, походы в лес, катание на лыжах и много-много приятных впечатлений.

Мой выбор в пользу здорового образа жизни сделан давно и бесповоротно. Выбор в пользу здоровья сделал меня свободной личностью: свободной от зависимости от курения, наркотиков, алкоголя; свободной в выборе любой профессии, так как мое здоровье делает мой организм выносливым, психику устойчивой. Я могу посещать любые места, и табличка «курение запрещено» не станет для меня отрицательным фактором.

Выбрав здоровый образ жизни, я могу быть полноправным членом современного общества, в котором стало модно быть здоровым. Выбор в обществе здорового образа жизни, свидетельствует о высокой культуре людей, составляющих данный социум, ведь быть здоровым – это здорово!