Рогозинников

Данил Владиславович

педагог-психолог

**Как сделать так, чтобы было приятно и полезно?**

Привет, народ!

Здравствуйте, ребята!

Парни и девушки, мальчики и девочки!

Хочу рассказать вам немного про ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни).

Чтобы быть классным, интересным, человечным, общительным, сильным, успешным и счастливым нужно... нужно много чего. Но неотъемлемой частью такого человека является здоровый образ жизни.

Если хотите войти в мир ЗОЖа, если вам это интересно, если хотите попробовать, если вам дорого ваше здоровье, никогда, слышите, никогда и ни за что не делайте из ЗОЖа рутину, серую болотную жижу – ежедневное насилование своего организма против воли и желания, против удовольствия и наслаждения. Кто сказал, что ЗОЖ должен быть ужасным, скучным, заунывным, безвкусным, отвратным – тот неумный человек. «Все полезное – невкусное!» – глупость. Есть куча всего вкусного и полезного! Просто нужно поискать, а не хвататься за первый попавшийся «здоровый» продукт и «здоровое» занятие.

Все индивидуально. Есть те, кто тащится от бега, а есть те, кто бег ненавидит. Значит для нелюбителей бега подойдет что-то другое – пешие прогулки, велик, ролики, скейт и т.д.. Вам решать, что именно Вам подходит лучше остального. Если все не подходит – значит Вы еще не нашли, то что подойдет Вам. Ищите, пробуйте, увлекайтесь, интересуйтесь, погружайтесь.

Ну а если бегать хочется, но утром тяжело и вообще находится куча отговорок – предлагаю выбрать самое приятное время – даже вечером, найти самую шикарную музыку для бега, выбрать приятное место, например, парк, а не по дворам и вдоль автомобильных трасс, надеть кроссовки от которых мурашки по коже – и тогда вы кайфанете, и вам захочется еще. И так во всем. Проявить уважение к себе и своим желаниям, к своему организму и центру удовольствий – это легче, чем кажется.

Хотите здоровое питание, но ненавидите каши? В топку каши. Есть множество полезных и вкусных продуктов. Реально, и вкусных, и полезных, и недорогих. И никто не должен вас заставлять это делать. Это добровольное дело. Мясо и рыба – полезны. Овощи и фрукты, картошка и йогурты, различные коктейли и смузи – все это полезно. Зависит от ингредиентов и пропорций. Умея готовить, можно сотворить чудеса здоровой и обалденно вкусной еды.

А вообще, из чего складывается Здоровый Образ Жизни? Непростой вопрос! Получите сложный ответ – это хороший сон, жизненная активность, рациональное питание, нормальное психологическое здоровье (адекватное поведение, контроль своих эмоций, позитивное мышление), естественное физическое здоровье, раскручивание интеллекта, общение и еще, и еще. Много всего намешано в ЗОЖ. Но, чтобы начать, нужно совсем мало – желание и хотя бы одно из направлений. Лучше, конечно, комплексно подойти к делу и сразу осваивать и питание, и сон, и активность, и общение, и улучшать психологическое состояние.

Гулять, встречаться с друзьями, играть в активные игры, читать интересные книги, смотреть, заставляющие думать фильмы, разговаривать на важные для вас темы, кататься на велосипеде, роликах, скейте, ездить в походы, решать конфликты, договариваться в сложных и непростых ситуациях, отстаивать свое мнение, с желанием засыпать и просыпаться бодрым, с удовольствием кушать вкусности полезные – это все элементы здорового образа жизни.

Наш город, как мегаполис, не весь годится для ЗОЖа. Но и у нас в Екатеринбурге есть шикарнейшие места для прогулок, бега, катания – парки: ЦПКиО, «Зеленная роща», на о. Шарташ и много других мест. Для вас есть прекрасный сайт – <http://www.katushkin.ru/> – здесь и совместные велопрогулки, и огромное количество мест для катаний, и люди, обожающие кататься. Можно совмещать полезное с приятным – общение и катание.

Если задаться целью попробовать ЗОЖ, то нужно просто выбрать то направление, которое хотите освоить и начать его изучать. И, уверяю вас, информация найдется, люди вас поддержат, появятся новые друзья и много-много новых плюсов появится в Вашей жизни.

Но, как только вы почувствуете, что насытились чем-то – какой-то едой, бегом, музыкой, общением – включайте креативность и старайтесь разнообразить: что-то добавить, что-то убавить, изменить, заменить, покрутить, повертеть, сделать паузу, попробовать другое, новое и уже с этим потом вернуться обратно в старое. И еще миллион способов, чтобы не утонуть в болоте рутины и быта.

Не делайте из удовольствия работу. Настанет день, и вам покажется неудачным решение совместить хобби с работой, удовольствие и профессию. Хотя бывают исключения, это скорее касается творческих людей и их творческих профессий. Погружайтесь постепенно, давайте себе отдых тогда, когда захотите.

Потому что конвейер убивает любой живой процесс.

Решили ходить в спортзал – выберете тот, который вам нравиться, а не тот, что дешевле или ближе к дому. Выберете тренера, который вам по душе, с которым у вас сложится общение. Решили кататься на велике – катайтесь с удовольствием. Это время должно стать для вас праздником, событием, счастливым моментом жизни. И так во всем – в дружбе, в работе, в еде и в жизни вообще. Подходите к делу с уважением к себе.

И вот вы ЗОЖник. Но даже самый заядлый ЗОЖник имеет право на вредные дни, на отдых, на жирную и острую пищу, на расслабление, на свои новые желания, на старые слабости. И никто у вас не заберет звание ЗОЖника. А если вам скажут: «Как ты смеешь есть гамбургер, ты же за ЗОЖ?» Скажите ему: «Да, я за ЗОЖ, но и от ЗОЖа нужно отдыхать, чтобы не начало тошнить от него. Так что у ЗОЖника сегодня выходной! Имею право!!!»

Удачи, ребята!!! И здоровья!!! ЗОЖ!!!

P.S.

Специально для вас поискал и нашел интересные ресурсы. Ловите!!!

<http://www.katushkin.ru/> – для тех, кто на колесах

<http://iloverunning.ru/ekb/> – для тех, кто на ногах

<http://www.ekbredline.ru/> – для прогулок по городу и всего такого

<http://edalite.ru/> – рецепты

<http://healthpit.ru/> – много рецептов