**Здоровый образ жизни – основа счастья**

Слово «здоровье» - очень ценное и важное. Когда мы приветствует друг друга словом «Здравствуйте», это значит, мы выражаем свои желания видеть этого человека здоровым, добрым, весёлым и жизнерадостным.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия. Здоровье зависит от многих факторов, которые положительно или отрицательно влияют на здоровье.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными; питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей; гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи; закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ: эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями; интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах; духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

* социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
* инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
* личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже играет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда, когда на это есть время, и т.д. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует ваше время.

Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы вас не мучила бессонница необходимо за 1 час до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и тоже время.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечнососудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

Не стоит забывать о здоровом образе жизни и людям старшего возраста. Даже пожилому человеку необходимы физические нагрузки оптимальные для его возраста. При недостаточной физической активности у пожилых людей развивается ожирение, болезни обмена веществ, возрастает риск сахарного диабета, нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Стоит помнить о том, что физические нагрузки в таком возрасте должны быть дозированными и соответствовать возрасту.

Федор Григорьевич Углов (1904-2008) - советский и российский хирург, академик ряда академий мира. Его по праву называют выдающимся хирургом современности, занесен в «Книгу рекордов Гиннеса» как старейший в истории мировой медицины практикующий хирург. Ведь он оперировал в возрасте свыше 100 лет. Один из основоположников отечественной сердечнососудистой хирургии, Ф.Г. Углов интересовался вопросами долголетия, долгожительства. Особая роль в жизни человека, - говорил Федор Углов, - отведена**нервной системе**. Ведь она регулирует деятельность всего организма, всех его органов. Чем дольше сохраняется эта функция нервной системы в норме, тем дольше живет человек, позже наступает старение организма. Если человек мало внимания уделяет своему организму, своему телу, ослабляется иммунитет, у человека становится все меньше сил для сопротивления болезням. Придет болезнь, и лечить ее врачам будет сложно.

Всем желающим жить согласно здоровому образу жизни, важно придерживаться жизненных принципов академика Углова:

* Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
* Люби работу. И физическую тоже.
* Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
* Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
* Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
* Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это не стоило. Не переедай!
* Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
* Не бойся вовремя пойти к врачу.
* Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
* Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела.
* Люби своё тело, щади его. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
* Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

Как врач я могу сказать, - говорил академик Углов, - если человек хочет сохранить свое здоровье, развивать, а не гробить способности, сделать что-то полезное в своей жизни, он должен видеть жизнь ясными и светлыми глазами, не пить никаких алкогольных напитков.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ФОРМУЛЫ ЗДОРОВЬЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **НУЖНО:** | 1. Питаться умеренно.2. Есть рыбу, овощи, фрукты.3. Пить воду, соки, чай.4. Заниматься спортом.5. Дышать свежим воздухом.6. Спать достаточно.7. Проявлять доброжелательность.8. Чаще улыбаться.9. Любить жизнь. |
| **НЕЛЬЗЯ:** | 1. Переедать.2. Много есть жирной, сладкой и солёной пищи.3. Смотреть часами телевизор.4. Сидеть дома.5. Поздно ложиться спать.6. Быть раздражительным.7. Терять чувство юмора.8. Унывать, сердиться, обижаться. |

И напоследок, задания, которые вы можете сделать со своими детьми, чтобы выявить их знания о здоровом образе жизни.

**Задание: «Да или нет»**

\*Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет).

\*Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да).

\*Правда ли, что можно читать книгу лёжа? (нет).

\*Верно ли, что солнце, воздух и вода – наши верные друзья? (да).

\*Правда ли, что фрукты и овощи надо тщательно мыть? (да).

\*Верно ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет).

\*Правда ли, что физкультура и спорт укрепляет здоровье? (да).

\*Правда ли, что курение полезно для здоровья? (нет).

**Задание: «Доскажи словечко»**

\*Здоровье сгубишь – новое …(не купишь).

\*Двигайся больше, проживёшь…(дольше).

\*Кто много лежит, у того бок…(болит).

\*Было бы здоровье, а счастье…(найдётся).

\*Не рад больной и золотой…(кровати).

\*Если хочешь быть здоров - …(закаляйся).

\*Здоров будешь – всё…(добудешь).

\*Кто курит табак, тот сам себе…(враг)