**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)