**Здоровый образ жизни**

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.

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Признаками здоровья являются:

·              устойчивость к действию повреждающих факторов;

·              показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;

·              функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;

·              наличие резервных возможностей организма;

·              отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;

·              высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Факторами риска для здоровья являются избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

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 и лишь тогда вспоминает о медицине.

Отказ от вредных привычек, и прежде всего отказ от курения как самой часто встречающейся пагубной привычки – это еще один важный шаг на пути к собственному здоровью. От курения стоит отказаться хотя бы потому, что это наносит вред вашим детям и самым близким людям.

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.

Здоровый образ жизни – 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.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости.

**Заповеди здорового образа жизни для родителей**

·         Витаминизация;

·         Закаливание;

·         Соблюдение режима дня, зарядка;

·         Организация дома спортивного уголка;

·         Соблюдение санитарно-гигиенических норм;

·         Профилактика табакокурения, наркомании;

·         Обеспечение участия детей в спортивных мероприятиях, секциях и т.д.;

·         В выходные дни - активный образ жизни;

·         Сбалансированное питание детей.

**Заповеди здорового образа жизни для учителей**

- Своим примером прививать детям элементарные гигиенические навыки (культура питания, мытье рук и т.д.)

·         Владеть навыками саморегуляции, самоорганизации (ритуалы, традиции, гибкость переключения ролей и т.д.)

·         Владеть богатым запасом знаний, умений и методических навыков в области ЗОЖ;

·         Иметь хобби (увлечение), связанное с ЗОЖ (бассейн, танцы, гимнастика и т.д.)

·         Достичь и удержаться на волне самосовершенствования;

·         Принять себя, постоянно любить и творить себя.

**Заповеди здорового образа жизни для детей**

·         Рано ложиться и рано вставать - горя и хвори не будешь ты знать!

·         Прогони остатки сна, одеяло в сторону!

Вам гимнастика нужна – помогает здорово!

·         С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!

·         Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!

·         Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!

·         Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!

·         Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

Родители должны:

·        Иметь определенный уровень знаний о ПАВ и алкоголизме

·        Знать «красные сигналы» зависимости

·        Принять отношение, категорически не допускающее употребление алкоголя и ПАВ ребенком

·        Стать примером для подражания

·        Стремиться к созданию прочных эмоциональных контактов с ребенком, разговаривать с ним о его проблемах

·        Установить принципы и правила, которые необходимо соблюдать

·        Поддерживать активную конструктивную деятельность

·        Помогать и развивать в ребенке чувство активности, ответственности, независимости

·        Знать друзей и знакомых ребенка

·        Разрешать ребенку приглашать друзей домой

**ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**

**ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВАЯ ЛИНИЯ (БЕСПЛАТНО, КРУГЛОСУТОЧНО)**

**269-77-77**

**(19.00 ДО 9.00 — БУДНИ, ВЫХОДНЫЕ — КРУГЛОСУТОЧНО)**