**Здоровый образ жизни!!!**

****

Уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи были здоровы. Каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

**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.

Ученые стараются максимально упростить рекомендации, чтобы хотя бы приблизить рацион среднестатистического человека к здоровому:

• избегайте мучного, сладкого, жирного;

• откажитесь от жареного и фастфуда;

• не потребляйте сладкие напитки и алкоголь;

• отдавайте предпочтение овощам и фруктам;

• Включайте в рацион нежирное мясо и рыбу;

• употребляйте больше кисломолочных продуктов.

Для каждого человека своя норма физической нагрузки. Она зависит от пола, возраста, функционального состояния организма, степени тренированности, наличия травм, хронических заболеваний и т.д. В то же время список состояний, при которых противопоказана физическая нагрузка, крайне мал.

***Принципы адекватной физической нагрузки таковы.***

1. Посильность.

2. Регулярность и длительность: физическая нагрузка не имеет противопоказаний по возрасту.

3. Постепенное повышение интенсивности.

4. Систематичность.

5. Широкая направленность, то есть физическая нагрузка должна не только тренировать сердечно - сосудистую систему или обеспечивать тонус и силу мышц, но и развивать координацию, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Односторонняя тренированность ускоряет процессы старения организма, в то время как многостороннее физическое развитие способствует долголетию.

Для определения оптимального распорядка дня нужно прислушаться к себе: когда вам легче вставать, когда вы чувствуете прилив сил или, наоборот, сонливость. Исходя из этого, нужно составить режим дня: время подъема, сон не менее 6-8 часов, время тренировок и приема пищи, время умственного и физического труда.

Конечно, это непросто, учитывая, что наша жизнь чаще всего подчинена графику работы или учебы. Может быть, в результате придется пожертвовать привычными развлечениями или еще чем-то, однако подчинение образа жизни определенному распорядку в конечном итоге дает больше плюсов, чем минусов, улучшает работу организма, замедляет старение.

***Профилактика заболеваний включает в себя:***

Отказ от вредных привычек (не допускать воздействия на организм табачного дыма, алкоголя и других стимуляторов, наркотических веществ)

Профилактические медицинские осмотры в рамках диспансеризации, лечение возникающих патологий на ранних стадиях (кариеса, например), знание и соблюдение правил гигиены, своевременное проведение профилактических прививок, знание и применение профилактических мер при различных заболеваниях.

Укрепление организма различными способами: закаливание, дыхательные тренировки, медитация, йога, зарядка на свежем воздухе…

Соблюдение экологической безопасности: избегание загрязненных районов.

Профилактика травм, соблюдение техники безопасности при различной деятельности, отказ от потенциально опасных и экстремальных видов деятельности, знание основ первой помощи и выживания в различных условиях.

Психогигиена, то есть умение управлять и сохранять свое психическое здоровье, умение контролировать эмоции, позитивное мышление, психологическая зрелость.

Не менее важной составляющей здорового образа жизни многие врачи и ученые считают социальную адаптацию человека: наличие семьи, любимой работы, друзей, хобби, а также самореализацию, умение воплощать в жизнь собственные замыслы.

Рекомендации по здоровому образу жизни – это целый свод правил, соблюдать которые не всегда возможно. Однако задача каждого человека — максимально приблизить свой образ жизни к здоровому и сформировать стремление к здоровому образу жизни у детей.

“В здоровом теле — здоровый дух”

Автор репортажа: Папулова Алена Юрьевна, инструктор по физической культуре