«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Януш Корчак

Здоровье – это самое большое богатство, которое является достоянием всего общества. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, помогает преодолевать трудности, а также дает возможность успешно решать жизненные задачи.

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. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни – это то поведение, которое помогает человеку сохранить и укрепить здоровье, прожить долгую, активную и насыщенную жизнь.

Зачем вести здоровый образ жизни? Как объяснить детям? Вроде все просто: здоровый образ жизни продлевает молодость, обеспечивает хорошее самочувствие. Вы ведёте здоровый образ жизни для себя, а не для кого-то. Но пока вы молоды, вы не задумываетесь о своём здоровье, а когда начинаете думать, то уже поздно. Нужно начинать думать о своём здоровье и действовать именно сейчас, пока есть запас молодости, чтобы в старости вы были совершенно здоровым.

Существует множество причин вести здоровый образ жизни: стройная фигура, отличный заряд бодрости, заряд сил, хорошее настроение и продление жизни. В нашем современном мире высокой конкуренции просто необходимо вести здоровый образ жизни, что бы добиться реализации поставленных целей!

Соблюдая следующие простые принципы, Вы будете здоровы во всех смыслах этого слова:

1)Всегда хорошо высыпайтесь.

Здоровый и своевременный сон — это прекрасное настроение и заряд на целый день, а с этого и начинается здоровый образ жизни.

2)Зарядка!

Здоровый образ жизни невозможен без утренней разминки или зарядки, которая подготовит наш организм к работоспособному состоянию, снимет сонливость и вялость, приподнимет настроение.

3)Режим питания!

Вспомните фразу — «Ты — то, что ты ешь». Интересуйтесь принципами правильного питания, советуйтесь со специалистами. С пищей мы получаем силу, энергию, витамины для поддержания жизнедеятельности. Но ее избыток также чреват плохими последствиями.

4)Избавьтесь от лишнего веса.

Лишний килограммы и здоровый образ жизни вещи несовместимые. Лишний вес приведет Вас к тяжелым заболеваниям сердца, легких, желудочно-кишечного тракта и испортит позвоночник.

5)Откажитесь от вредных привычек.

От вредных привычек отказаться всегда очень тяжело, к сожалению, здоровый образ жизни и вредные привычки просто не совместимы.

6)Личная гигиена!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены, так как они взаимосвязаны со здоровьем. Выполнение элементарных правил гигиены спасет вас от ряда различных заболеваний.

7)Создайте режим дня.

Режим дня — это план действий, необходимое планирования жизни для оптимизации собственного времени. Соблюдать режим дня гораздо проще, чем Вы думаете нужно лишь немного времени, чтобы выработать привычку.

8)Спорт — залог красоты и здоровья.

Движение это — жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно вам, чтобы Вы получали от него удовольствие. Начните с малого, например с бега по утрам, шведской ходьбы, вместо сутолоки общественного транспорта пройдитесь несколько остановок пешком.

9)Закаляйся, если хочешь быть здоров!

При постоянном закаливании организма Вы оздоровитесь и помолодеете.

10)Умейте управлять своими эмоциями и бороться со стрессом.

Необходимо брать жизнь в свои руки, а не поддаваться обстоятельствам и плыть по течению. Необходимо понять, что события, которые с нами происходят, следствие наших мыслей и действий. Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Отрицательные эмоции не только ухудшают уверенность в себе, но и ведут к болезням, постоянным стрессам. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения.

Полюбите себя в этом мире и ведите здоровый образ жизни!!!

Главное: не забывайте сами и объясните детям, что ***жизнь – это, прежде всего здоровье. Берегите его!***