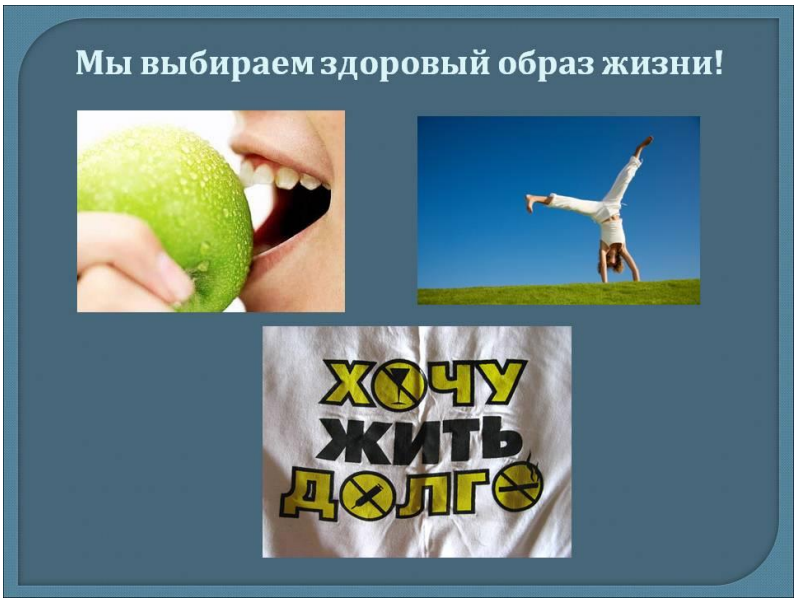
# Мы выбираем здоровый образ жизни

*Составитель:*
*Колышева Елена Викторовна,*
*руководитель физ. воспитания*
*МБУ «Центр ППМС «Ресурс»*




С детства надо учиться отвечать за свой выбор, за свои поступки. Воспитывать в себе ответственность за себя и своих родных.

Каждый человек должен осознать, что его здоровье, жизнь – это то, что он получит от прошлых поколений, и то, что он спустя время должен передать грядущим поколениям.

Здоровый образ жизни человека – образ жизни, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это стремление человека жить без вредных привычек, никогда не болеть, правильно питаться, заниматься спортом.

В понятие «Здоровый образ жизни» входят следующие составляющие: отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, положительное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Даже если у тебя «3» по физкультуре, ты любишь «чипсы» и «Кока-колу», тебе с трудом удается встать ранним утром и ты до поздней ночи «висишь» в соц.сетях, еще не поздно начать здоровый образ жизни.

Вот правила, которые тебе помогут в этом!

**1 правило — правильное питание**: фрукты, овощи, рыба, мясо, молочные продукты.

Чтобы вы лучше справлялись с физическими, умственными нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не употреблять много сладкого, так как переизбыток вредных продуктов, только мешает быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не навредит. Полезно употреблять больше овощей и фруктов.

**2 правило — рациональный режим дня**: сон, организация занятий и отдыха, свежий воздух. Наиболее важными основами рационального режима дня школьника являются занятия в школе и дома, активный отдых, который максимально возможное время должен проходить на свежем воздухе, правильный и полноценный режим здорового питания, свободное личное время, в которое ребёнок будет заниматься тем, что ему нравится, здоровый и полноценный сон (9-10 часов), который очень положительно влияет на растущий организм. От усталости и переутомления спасает чередование умственных, физических нагрузок, свежий воздух, что повышает его работоспособность.

3 правило — отсутствие вредных привычек. Длительное сидение за компьютером утомляет глаза, портит осанку, забирает время, которое можно потратить на прогулку или занятия физкультурой и спортом.

Бороться с вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Нужно приложить все усилиядля борьбы с этой пагубной завивимостью. Чтобы избежать вредных привычек нужно соблюдать активное чередование работы и отдыха, обладать культурой общения, заниматься спортом, творчеством.

**Факты**

- Из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от болезней сердца, 25 курили.
- Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- Начавшие курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те. кто начал курить после 25 лет.

**4 правило — соблюдение правил личной гигиены**. Личная гигиена школьника включает в себя правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка.

**5 правило — проведение закаливающих мероприятий, занятия физкультурой и спортом**. Закаливание необходимо для того, чтобы повысить устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. Закаливающие процедуры можно сочетать с физическими упражнениями. Заниматься физкультурой полезно, ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час.

**6 правило — положительные эмоции**. Позитивные эмоции повышают активность, энергию, жизнедеятельность, вызывают подъем, бодрость благодаря усилению работы сердечной системы, повышению темпа и глубины дыхания. Бодрое и веселое настроение – лучшая защита от усталости и депрессии.

Правильное питание, рациональный режим дня, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, проведение закаливающих мероприятий, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции – все это влияет на ваше здоровье.

Таким образом**,** ЗОЖ – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. При этом следует учесть, что образ жизни не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни, целенаправленно и постепенно.

# МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!