**Здоровые дети - в здоровой семье**

**«Я введу тебя в мир того,
каким надо быть, чтобы быть
Человеком - Умным,
Красивым и Здоровым»
(Эммануил Кант)**

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

И, уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Я всегда удивляюсь тому, что 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.

Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Как и большинство родителей, вы предвкушаете радость и счастье материнства и отцовства. Вместе с тем вы представляете себе все те трудности и заботы, которые появятся в вашей жизни. Для того чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает ваши надежды и чаяния, потребуется немало сил, умения и терпения.

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:

поддержание физического здоровья,

отсутствие вредных привычек,

правильное питание,

толерантное отношение к людям,

радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

Здоровая семья – здоровая нация

Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Что такое здоровая семья? Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Настоящим бедствием становится распространение среди детей и подростков наркомании, алкоголизма, токсикомании, курения. Так среди подростков нашего города отмечается 32% курящих, 63% употребляют алкоголь. Вместе с тем, уровень информированности подростков по вопросам последствий злоупотребления табачной и алкогольной продукцией очень невысокий. Что же получается? Мы попытались в этом разобраться.

Оказалось, что прогнозируемый вред от курения, употребления спиртных напитков, представляется для одних подростков слишком далеким от настоящей жизни, а другими вообще не воспринимается в силу очень распространенного среди современной молодежи падения субъективной цены собственного здоровья. Хочется обратить внимание, что наиболее распространенным местом распития спиртных напитков является семья (семейные праздники и торжества).

При этом возраст начинающих употреблять спиртные напитки является достаточно ранним (10-12 лет). Однако, по мнению специалистов, профилактика вредных привычек и других социально значимых заболеваний возможна путем формирования навыков культуры здоровья, начиная с самого раннего возраста в семье.

В наше сложное время – время экономических и социальных реформ, изменились жизненные ценности. Сегодня большую часть времени мы проводим на работе, стараясь как можно больше заработать. Сегодня, к сожалению, многие из нас перестали заботиться о своем здоровье, осталось в прошлом понятие «здоровый образ жизни». Многие из нас утратили «культуру» здорового образа жизни, питания. Взрослое население зачастую ведет малоподвижный образ жизни. В результате – избыточная масса тела или ожирение, с которой многие из нас долгое время бесполезно борются.

Устранив , так называемые, факторы риска для развития сердечнососудистых заболеваний ( курение, употребление алкоголя, ожирение, низкую физическую активность), соблюдая правильный режим питания, труда и отдыха мы можем продлить себе жизнь на многие годы.

Необходимо также помнить, что спорт – это основа здоровья нации. Спорт может и должен решать определенные социальные задачи. Спорт способен укрепить семью, если взрослые вместе с детьми будут проводить свободное время на спортивной площадке. И это тоже – основа крепкого государства.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолевать свои слабости и свою лень. Вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.

Здоровье и здоровый образ жизни. Основные понятия.

Здоровье, по определению ВОЗ, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 – 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Образ жизни – это совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни. Это понятие довольно широкое. В последнее время в ОЖ все чаще и чаще выделяют и такие две его составные части – ЗОЖ и НеЗОЖ. Хотя понятие «здоровый образ жизни» утвердилось в нашем обществе сравнительно недавно (в 80-е гг. 20-го столетия), однако нормами и правилами ЗОЖ народ пользовался всегда, в течение всей истории человечества.

Научно-технический прогресс резко изменил (и продолжает изменять) трудовую деятельность человека. В современных условиях роль умственного труда постоянно возрастает, а доля физического труда уменьшается. Все это ведет к тому, что работники умственного труда в процессе своей профессиональной деятельности, как правило, не получают физических нагрузок в необходимом (достаточном) объеме и качестве. Но организм человека по-прежнему нуждается в этих нагрузках. Следовательно, только занятия физической культурой, спортом, туризмом становятся практически наиболее эффективным и экономичным способом обеспечения физическими нагрузками современного человека.

На каждом этапе своего развития человечество всегда имело в своем арсенале такие нормы жизнедеятельности, которые в конечном счете были нацелены на созидание и сотворение материальных и духовных ценностей, на преобразование и процветание общества, на развитие человека, на раскрытие его нравственных черт, умственных и физических способностей и возможностей. Прогрессивность человечества в конечном счете все-таки всегда предопределялась его способностью к самосовершенствованию, к наиболее полному развитию самого человека, к ведению им (человечеством) нормального и единственно разумного ЗОЖ.

Представляется, что нам необходимо более четко разобраться в самом понятии – здоровый образ жизни.

Ниже мы приводим некоторые из определений ЗОЖ, которые имеют место в литературе:

«Здоровый образ жизни – рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья».

«Здоровый образ жизни… можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья».

«ЗОЖ – это такая целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья, а также повышение адаптационных возможностей организма».

«Здоровый образ жизни – это прежде всего культурный образ жизни, цивилизованный, гуманистический».

«Под здоровым образом жизни… понимается такой, при котором сохраняются или расширяются резервы организма».

«Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма».

«Здоровый образ жизни – мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально - профессиональных функций».

С нашей точки зрения, характер и целевая направленность понятия ЗОЖ предопределяется словом «здоровый». Прилагательное «здоровый», являясь производным от существительного «здоровье», таким образом, несет в себе все основные качественные характеристики последнего. В этой связи еще раз отметим, что здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.

Нам представляется, что в понятии ЗОЖ должны найти отражение такие положения, которые исторически сложились в нашем обществе, которые помогут четко определить и отделить ЗОЖ от его антипода – НеЗОЖ.

И, следовательно, речь должна идти о жизнедеятельности:

* устремленной в будущее. ЗОЖ всегда был нацелен на решение глобальных проблем, связанных с обеспечением бесконечности человеческого бытия;
* созидательной, следовательно, речь идет о жизнедеятельности, нацеленной на сотворение материальных и духовных ценностей, на обеспечение мира и благополучия, на воспитание подрастающего поколения, более подготовленного к жизни;
* восстановительно-оздоровительной. После напряженного труда человек должен уметь полностью восстанавливать свои жизненные силы, постоянно проводить определенный минимум восстановительно-оздоровительных мероприятий, использовать для этого естественные силы природы – солнце, воздух, воду, красоты природы и так далее;
* развивающей. Каждый человек должен научиться средствами физической культуры и спорта развивать и совершенствовать, укреплять и поддерживать свои физические качества и способности, свое здоровье.

Исходя из вышеизложенного, мы предлагаем следующее определение ЗОЖ.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

* умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно полезной деятельности;
* владел умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
* постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
* самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье и полностью отвергал вредные для здоровья привычки саморазрушающего поведения.

Таким образом, здоровье - это состояние физического, душевного и социального благополучия.

**Здоровая семья.**

«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

В.А. Сухомлинский.

Сегодня забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжёлыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, наркомании, курения; слабой системой здравоохранения. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка.

Сегодня очень важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте. Фундамент здоровья закладывается в детстве: происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

К сожалению, среди потребностей человека, здоровье не стоит на первом месте и времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает. Родители имеют представление о здоровом образе жизни, но не все его придерживаются. А ведь мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка. По исследованиям учёных здоровье человека на 50% - состоит из образа жизни, 20% - наследственность, 20% - окружающая среда и только 10% - здравоохранение. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо:

- спокойный психологический климат: перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению невроза, усугубляющий нервную систему;

- правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности... Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определённому ритму. Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

- правильное питание, здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи. Основные ошибки в нашем питании это то, что мы едим много жирной пищи, добавляя различные приправы в виде глютомата.

- занятие физкультурой, закаливанием. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

- отсутствие вредных привычек. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.

Взаимодействие школы и семьи – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Совместная работа строится на принципах добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и каждой семье. В нашем образовательном учреждении созданы условия для осознания у детей и их родителей ценностей здорового образа жизни, выбора здоровой жизненной позиции, умения строить здоровые отношения с другими людьми, а так же умения родителей создавать надежный психологический барьер и учить своих детей принимать ответственность за своё здоровье, своё поведение и своё будущее.

**Что такое "здоровая семья".**

Семья – это главная система, к которой каждый из нас принадлежит. Это группа людей, взаимодействующих как единое целое. Не простая совокупность её членов, а нечто целостное, организованное в определённую систему. Другое дело, здоровая это система или нет. Что же такое «здоровая семья»?

Семья – это такая организованная целостность, которая обеспечивает себя жильём, пищей, одеждой, безопасными условиями жизни, а так же заботится об удовлетворении потребностей в развитии и личностном росте её членов. Это и является функциями семьи. Если у семьи возникают проблемы, то некоторые её функции перестают действовать. Такая семья будет называться дисфункциональной. Конфликт, насилие, измена, развод, алкогольная или наркотическая зависимость, психическое расстройство или длительное соматическое заболевание – вот основные признаки семейных дисфункций.

Но сама по себе дисфункция – это ещё не «болезнь» семьи, а только признак предрасположенности к «болезни». Здоровая семья – это не та, в которой нет названных или иных проблем. И даже не побоюсь сказать, что в наше время редко найдёшь семью, жизнь которой протекала бы «без проблем». И здоровая семья, повторюсь, отличается от больной не отсутствием в ней проблем, а отношением к тем проблемам, которые в ней возникают.

**Семья здорова, если в ней:**

* без взаимных обвинений признаются существующие проблемы и ищутся здоровые пути их решения;
* поощряются свободы (свобода восприятия, свобода иметь и выражать свои мысли, чувства, желания, свобода ставить свои цели и искать пути их достижения);
* каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся;
* поощряется и приветствуется способность членов семьи удовлетворять свои потребности (физиологические, интеллектуальные, эмоциональные, духовные, социальные и т.д.);
* в поведении родителей слова не расходятся с делами;
* ролевые функции в семье выбираются её членами, а не навязываются им другими;
* в семье есть место для развлечений, праздников, радости;
* ошибки прощаются, на них учатся;
* правила и законы в семье гибкие, их можно обсуждать;
* семейная система существует для человека (члена семьи), а не человек для семейной системы.

Выросшие в здоровых семьях люди получают от этих семей навыки, помогающие им сохранять и восстанавливать своё личностное здоровье во многих трудных жизненных ситуациях. И вовсе не значит, что дети, воспитанные в здоровых семьях, в своих будущих взрослых жизнях смогут избежать любых проблем, - нет. Но им будет легче справляться с проблемными ситуациями, чем тем, кто вырос в семьях нездоровых. И на основании этого можно сказать, что в здоровых семьях гораздо чаще, чем в нездоровых, вырастают психологически, личностно и духовно здоровые люди.

**А значит, в здоровых семьях чаще, чем в нездоровых, вырастают люди, умеющие быть счастливыми.**

**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.

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.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни».

**Элементы ЗОЖ**

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.

**10 советов здорового образа жизни**

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

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 имеет 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 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. 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 сердечно-сосудистой 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.