Сарбаева Наталья Александровна, воспитатель

КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат».

**«Здоровое поколение – здоровая нация!»**

Здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодежи, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему. «Здоровому человеку нужно всё, а больному – одно - здоровье» -, и с этим трудно не согласиться. Здоровье можно с уверенностью назвать фундаментом жизни человека. А что лежит в основе этого фундамента? Как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек?

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности. К сожаленью, здоровье, как важная цель, встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью.

**1. Физическое здоровье.**

Здоровье (толковый словарь) – состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы, самочувствие человека.

Физическое здоровье - представляет собой состояние организма с учетом целого ряда факторов: от отсутствия заболеваний до уровня физической подготовки. Общее хорошее самочувствие невозможно без физического здоровья, на которое могут влиять:

* образ жизни: диета, уровень физической активности и поведение (например, курение);
* биология человека: сложность поддержания хорошего физического здоровья может зависеть от генетических и физиологических особенностей;
* окружающая среда: наша среда и воздействие таких факторов, как солнечный свет или токсические вещества;
* здравоохранение: благодаря развитой системе здравоохранения возможна профилактика, диагностика и лечение заболеваний.

**2. Психическое здоровье.**

Психическое здоровье - это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Причинами ухудшения психического здоровья человека являются конфликты, психологический микроклимат среды человека, ритм жизни, стрессы.

**3. Саморазрушение.**

Разрушение (толковый словарь) – уничтожение, расстройство, ликвидация, опустошение.

Саморазрушением человека является зависимость от курения, алкоголя, наркотиков. Что в свою очередь может привести к случаям самоубийства.

**4. Самосознание.**

Создание (толковый словарь) – строительство, организация, формирование на какой-то основе.

Что может человек создать для себя? Должен ли создавать себя? Что это значит? Что именно создается во время такой деятельности?

Это значит самоорганизовываться, организовать свое время, свою жизнь, себя. Воспитывать в себе такие качества, которые смогут укреплять его здоровье, правильную позицию к жизни.

**Компоненты здорового образа жизни:**

*- Правильное дыхание.*

Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

*- Рациональное питание.*

Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат— переедание и ожирение. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным. Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено — вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

*- Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.*

Двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта.

Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

*- Личная гигиена. Грамотное экологическое поведение.*

*- Сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем.*

*- Отказ от вредных привычек - курения, употребления алкоголя и наркотиков.*

**Факторы, негативно влияющие на здоровье человека:**

*1. Табакокурение.*

Его часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн человек (раковые заболевания).

Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

*2. Алкоголизм.*

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5-10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь — яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво — совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно? Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта — ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60—80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно и много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

*3. Наркомания.*

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман — это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2-3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

**Справка о росте заболеваний среди молодежи.**

Молодежью по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считаются люди в возрасте от 16 до 29 лет, и таких сейчас на земле насчитывается около 30 %. Заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83 %. Причиной всех подобных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности у молодежи в здоровом образе жизни, заботе о продолжении своего рода. Основные задачи следующие: привитие навыков ЗОЖ, формирование сознательного отношения к своему здоровью, здоровью будущих детей, подготовка к дальнейшей деятельности на благо Отечества.

**Три типа людей с различным риском заболеваний:**

**- Тип «А»** (их около 16 %) - полные, солидные люди, с короткой шеей, широкой грудной клеткой, повышенной массой тела. Они, как правило, спокойны, медлительны. Склонны к анализу и тугодумы. Этот «тип - накопитель» (причем они и в жизни любят копить). Они копят в организме шлаки, вот почему чаще всего именно у этих людей бывают камнеобразования в органах, ожирение, склероз. И все за счет того, что они любят поесть, поспать, все делать обстоятельно, не торопясь. Сосудистые спазмы у этих людей, возникающие под действием сильных нервно-эмоциональных раздражителей, носят очень стойкий характер. В медицине этот тип людей получил статус «инфарктного».

**- Тип «Б»** - полная противоположность первым. Люди этой группы «излучатели» (их 27 %). Это часто одаренные люди, стройные, худые, импульсивные, с преобладанием процессов возбуждения. Это люди порыва, эмоциональные, часто некоммуникабельные, склонные к конфликту с социальной средой, с хорошей памятью. Главный характерный признак их — преобладание духовного начала. Они чувствуют себя в психологическом комфорте лишь при наличии комплекса внешних и внутренних раздражителей высокой интенсивности и силы.

Однако люди «Б» - типа часто бывают беспомощны в обычных жизненных ситуациях, жалостливы, легко ранимы. Следствием этого может произойти быстрое нервное истощение, срыв нервной деятельности; здоровье уносят, как правило, такие болезни, как неврастения, бессонница и другие психосоматические заболевания.

**- Тип «АБ»** - третья, самая большая группа (их около 46-48 %). Их типовой портрет: средний рост, правильные черты лица, хорошая приспосабливаемость к различным жизненным ситуациям. Они любят жить в «контрастном» режиме, уверены во всем, и процессы возбуждения и торможения у них сбалансированы.

Только с учетом возрастной и индивидуальной конституции подбирайте питание, средства оздоровления, нагрузку и многое другое, от чего зависит ваше здоровье.

**Рекомендации по ЗОЖ:**

• Познай самого себя.

• Содержи свое тело в чистоте.

• Хорошо ешь.

• Играй с осторожностью.

• Выбирай друзей правильно.

• Содержи свой мир в чистоте.

• Научись говорить «нет».

• Лекарство - не игрушка.

• Проводи иммунизацию.

• Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.

Мы отвечаем за свои решения, за то, чтобы установить соответствующие нравственные границы. Частью этого процесса является умение говорить: «Нет!». Человек – храм здоровья, любви и красоты. Если хочешь прожить счастливо, сотвори его в своем теле и душе. Во всем знай меру: в труде, отдыхе, питании, любви. Здоровье – это мудрость меры во всем. Помоги себе и своим близким отказаться от алкоголя, табака и наркотиков – они губят тело и душу, Освободи мозг от психических ядов: зла, зависти, жадности. Научись сдерживать свои эмоции, страсти, гнев. Не кичись знаниями, гордись умением и волей.

**Помни! Здоровое поколение – здоровая нация!**

Сберечь и увеличить резервы физического и психического здоровья людей - означает, без всякого преувеличения, преумножить потенциал могущества страны.