**Здоровье - всему голова**

Сегодня многие стремятся к богатству, много работают, чтобы создать для себя те условия, которые, как они считают, им просто необходимы. При этом зачастую такое рвение сопровождается стрессами, переутомлением и как следствие – нарушением здоровья. Но как показывает практика, самое главное, что может быть в жизни человека – это его здоровье, а также здоровье его близких. Согласитесь, когда нет ни того, ни другого, и жить не в радость, да и не хочется ничего, кроме выздоровления. Никакие деньги мира не нужны, если нет здоровья. Поэтому самое главное - беречь его смолоду.

 В поликлиники нужно ходить! Как показывает практика, огромное количество людей панически боится больниц и поликлиник. Они даже не посещают их в том случае, если у них что-то болит, а предпочитают заниматься самолечением. А зря, ведь на данный момент времени наша медицина может предложить Вам современные методы лечения. К примеру, многие [лечебно-профилактические учреждения](http://www.med-otzyv.ru/kliniks/85-permskaya)  готовы похвастаться современным оборудованием, которое существенно упрощает диагностический процесс. Поэтому не стоит бояться врачей, ведь они давали клятву Гиппократа и попытаются сделать все для того, чтобы Вы быстрее стали лучше себя чувствовать и выздоравливали.

 Здоровый человек – счастливый человек. Как уже было сказано, здоровье – это самое ценное и самое важное, что может быть в жизни каждого человека. Очень важно беречь его, так как оно очень долго и неохотно восстанавливается. Согласитесь, Вы не сможете нормально радоваться жизни, если будете знать, что Вашему организму угрожает какая- либо опасность, или просто Вас постоянно беспокоят боли в той или иной части тела. Особенно остро можно осознать всю ценность здоровья, когда неожиданно организм дает сбой и то, что было для нас привычным, становится по-настоящему ценным. Да хотя бы банальный пример – перелом ноги. Мы же все привыкли, что ходить и бегать – это само собой разумеющееся. Но когда несколько месяцев ты не можешь полноценно передвигаться и после снятия гипса наконец-то можешь снова ходить, вот здесь по-настоящему можно ощутить, как же здорово быть просто здоровым. Если Вы будете бережно относиться к себе, а также к своему здоровью, то можете быть уверенными в том, что организм обязательно Вас отблагодарит тем же. Вы не будете чувствовать какой-либо дискомфорт или недуг. Ваше тело будет находиться постоянно в тонусе, самочувствие будет отличным , а настроение позитивным. Поэтому не стоит закрывать глаза на свое плохое самочувствие, ведь это может сигналом начинающегося заболевания. И если вовремя не принять меры, болезнь может развиться или усугубиться.

Чтобы сохранить и преумножить своё здоровье ведите здоровый образ жизни (ЗОЖ)

**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.

Помните, что здоровье-территория личной ответственности, и Ваше здоровье только в Ваших руках!

Подготовила инструктор по гигиеническому воспитанию отдела по пропаганде ЗОЖ