**«Я выбираю здоровый образ жизни!»**

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

В настоящее время профилактика вредных привычек у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников. Важно, чтобы у школьников в процессе общения развивались следующие качества: умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников, умение противостоять им; умение четко формулировать аргументы против вредных привычек; положительная оценка себя, определение в выборе здорового образа жизни.

  - Вы любите жизнь? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

 А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и продолжите фразу: «Счастливая жизнь – это…».

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние здоровья, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание… Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему. Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Правила здорового образа жизни.

* **Правильное питание.**
* **Сон.**
* **Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.**

***Правильное питание.***

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение.   «Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. 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.

* Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.
* Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний. (морковь)
* Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.(капуста)
* А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором. (свекла)
* Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ. (яблоки)
* Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли. (груши)
* Улучшает пищеварение. (малина)
* Богата общеукрепляющим витамином С. (черная смородина).

***Следующее правило - Сон*.**

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок должен спать - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Переходим к следующему правилу:

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

«Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Конечно, к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.

  Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы, различные подвижные игры.

Плавание

Укрепляет уставшие мышцы, улучшает кровообращение, очень полезно для осанки.

Баскетбол и футбол    тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела.

Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин, занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних.

Прогулки на велосипеде и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела.

А ведь есть и факторы, которые негативно влияют на здоровье человека.

***Табакокурение***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. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет.

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.

Проблема подросткового курения становится год от года все острее. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу. Для подростка – пол пачки. Говорят, что "Капля никотина убивает лошадь." Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма.

***Алкоголизм.***

В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели. 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.

***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 почечно-каменная болезни, пневмония, гепатит, СПИД. Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

Последствия длительного употребления наркотических веществ разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, болезни печени и почек, служат причиной рака и деградации личности, что часто связано с социальным падением и большим числом самоубийств.

Желаем Вам:

**Никогда не болеть;**

**Правильно питаться;**

**Быть бодрыми;**

**Вершить добрые дела.**

 -Желаем вам крепкого здоровья! И желаем вести здоровый образ жизни!!!!

