

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ- ЭТО...

Мы живем в XXI веке — веке стремительных изменений, поиска новых идеалов и ценностей. XX век принес не только достижения и успехи практически во всех сферах социальной жизни, но человечество столкнулось с огромными проблемами, трудностями и противоречиями. В условиях социально-экономических и политических преобразований современной Беларуси особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Особенно это актуально для современной молодежи, которая проходит свое становление в новых социальных отношениях.

***Здоровье подрастающего человека —
это проблема не только социальная, но и нравственная.***

Подросток сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение молодежи к проблеме сохранения своего здоровья — это, прежде всего, процесс восстановления. Это создания высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно — мотивационным восполнением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ)
- оптимальный двигательный режим
- рациональное питание
- закаливание
- личная гигиена
- положительные эмоции

Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться. Но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни.

Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций.

Все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи оптимальной физической активности, и она может служить здоровой альтернативой курению, алкоголю и наркотикам.

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов **формировать у детей понятие здорового образа жизни**, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья подростков.

Каждый человек, если захочет, может научиться эффективно справляться со стрессами, успешно разрешать свои проблемы. Для этого ему нужно развивать в себе эти способности, данные от природы, и формировать недостающие навыки уверенного поведения, эффективного общения, разрешения проблем.

Задача родителей, родных и близких людей — создать условия, в которых наши дети могли бы развивать эти способности, чтобы уметь преодолевать искушения курением и алкоголем, наркоманией и токсикоманией. Искушение всегда велико, но не сильнее жизни.

Здоровый образ жизни — путь к здоровью!