**Родительский всеобуч на тему: «Здоровый образ жизни»**

**подготовила**

**социальный педагог Иштекова Н.В.**

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека – это самое главное богатство человека. В современных условиях жизни, здоровье организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое.

Важно! Соблюдение простых правил здорового образа жизни способно увеличить продолжительность жизни до 30%.

**ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Здоровый образ жизни – это система мероприятий и поведенческих принципов, которые способствуют очищению организма и активизации скрытых резервов организма, что в результате приводит к укреплению здоровья.

Следование ЗОЖ направляет человека к действиям, в результате которых осуществляется профилактика заболеваний, укрепляется иммунная система и организм поддерживается в максимально здоровом состоянии.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

-Начать знакомство с системой ЗОЖ можно в свободной последовательности, подробнее останавливаясь на звеньях, вызывающих индивидуальный интерес, так как физические и психические особенности организма индивидуальны.

-Важно! Развивайте самодисциплину. ЗОЖ основывается на систематическом выполнении определенных действий, направленных на сохранение здоровья. Нельзя позволять себе расслабляться, ведь усилия направлены на укрепление самого ценного, что у нас есть – здоровья.

-Соблюдайте правильный распорядок дня. Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а непременным условием нормального функционирования всех систем организма.

-Важно! Здоровый крепкий сон восстанавливает функции мозга, восстанавливает физическую силу и способствует укреплению иммунитета, так как во время отдыха у человека повышается уровень мелатонина.

-Полноценное и сбалансированное питание способствует поддержанию здоровья в нормальном состоянии до преклонного возраста и предотвращению заболеваний, связанных с возрастными изменениями в организме.

Важно! Питание должно быть разнообразным и свежим, включающее в себя различные продукты, для получения максимального количества витаминов, минералов и полезных веществ.

-Физическая культура должна стать центром системы ЗОЖ, так как формирует дисциплину и приносит огромную пользу для поддержания организма в здоровом состоянии.

Важно! Регулярные занятия физкультурой помогают человеку в самодисциплине, очищении организма, активации мозговой деятельности и сохранении здоровья.

-Положительное психоэмоциональное состояние является одним из ключевых факторов качества жизни. Ни для кого не секрет что из-за нервных срывов возникают различные нарушения и заболевания.

Важно! Учитесь расслабляться, не поддавайтесь негативным эмоциям и унынию, проводите больше времени на природе, встречайтесь с друзьями, делитесь своими переживаниями с близкими людьми, посещайте культурные мероприятия.

-Гигиена человека направленна на профилактику заболеваний и сохранение здоровья человека от воздействия условий жизни и труда. Несоблюдение простых правил гигиены приводит к увеличению бактерий, образованию грибковых заболеваний, закупорке пор, повреждению кожи и возникновению заболеваний.

Важно! Общее состояние человека и иммунитета напрямую зависит от правильного и ежедневного ухода за собой. Поэтому соблюдение гигиены кожи, волос, полости рта, половых зон должно войти в привычку с детства.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки наносят нашему организму огромный вред, способствуют развитию многих заболеваний и сокращают продолжительность жизни. Важно! Вредные привычки увеличивают риск заболеваний на 30% и ускоряют износ организма. Постарайтесь избавиться от своих вредных привычек и научитесь расслабляться без компонентов, стимулирующих чувства.

-Курение – самая пагубная для здоровья человека привычка. Негативные последствия курения обширны: нарушение кровообращения в результате сужения сосудов, атеросклероз, инсульт, инфаркт, эндокринные нарушения, ослабление иммунной системы, преждевременной изнашивание организма и многое другое. Статистика показывает, что в среднем жизнь у курильщиков на 8 лет короче, чем у некурящих людей.

-Употребление алкоголя так же является очень вредной привычкой, которая вызывает привыкание, так как алкоголь обладает наркотическим действием. Кроме того, вместе с алкоголем в организм попадает большое количество токсичных веществ, отравляя его изнутри.

-Жидкости для электронного вейпинга содержат несколько потенциально вредных химических веществ.

СДЕЛАЕМ ВЫВОД

Следование положениям системы ЗОЖ не представляет особого труда и может помочь каждому человеку сделать первые шаги навстречу здоровью, активному образу жизни, крепкому иммунитету и радости от каждого прожитого дня.