Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

 Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Крепкое здоровье, разумно поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

 Многие люди вспоминают о необходимости заботиться о своем здоровьетолько тогда, когда заболеют. Ну, а вылечившись, тут же забывают о разумной профилактике и ничего не предпринимают, чтобы не допустить заболевания в дальнейшем. Недостаток движения, недостаток физической работы, физических упражнений - характерная черта нашего времени, болезнь века, как говорят многие.

 **Актуальность здорового образа жизни**, особенно в последние годы, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной **жизни**, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии **здоровья**.

 Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек-творец своего собственного здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться истинной гармонии здоровья разумными способами.

 Здоровье, если оно дано нам изначально, мы все равно должны уметь сохранять. И если есть какие-то отклонения в состоянии здоровья, то их надо постараться устранить. А добиться этого можно только ведя здоровый образжизни. Существует немало примеров, когда люди с отклонениями в **з**доровье по предписанию врачей начинали заниматься физической культурой и спортом, не только поправляли **з**доровье, но и добивались высоких спортивных результатов.

 Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды.

 Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, значительные колебания внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно.

 Правильное питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно - сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

 С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно - источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией.

 Неправильное питание-как чрезмерное, так и недостаточное-может нанести значительный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

 Физические упражнения помогают людям сохранить молодость, отсрочить старость, улучшить свой внешний вид, избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие.

 Хорошая физическая форма (тренированность) - это способность человека бодро и энергично справляться с повседневными задачами, не испытывая чрезмерной усталости и сохраняя достаточно сил для приятного досуга. Физические упражнения-мышечная активность, которая помогает поддерживать физическую форму.

 Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

 Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

 Для людей, ведущих, сидячий, образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка).

 Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы.

 Режим труда и отдыха - это чередование периодов работы и перерывов на отдых или для другой отличной от постоянной работы деятельности.

 Труд - это истинное ядро и основа здорового образа жизни.

 Как физический, так и умственный труд не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс оказывает чрезвычайно благотворное влияние на нервную систему, сердце и сосуды, опорно-двигательный аппарат – на весь организм человека.

 Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

 Невозможно определить время, необходимое для сна всем людям без исключения. Потребность во сне варьируется от человека к человеку. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого они могут заимствовать время для выполнения определенных задач. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

 Правильный распорядок дня -это организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала.

 Распорядок дня - это основа нормального функционирования организма. Именно правильное чередование работы и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане. Правильный режим дня позволяет правильно распределять временные ресурсы на отдых, работу, питание, саморазвитие и уход за собой.

 Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

 Не существует единственно правильного режима дня, подходящего каждому человеку. Любой режим дня, как для ребенка, так и для взрослого человека, носит лишь рекомендационный характер. Правильный распорядок дня позволяет наиболее эффективно использовать энергетические ресурсы человека. При составлении распорядка дня необходимо учитывать биоритмы, периоды максимальной работоспособности человека.

 Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и конечно же, активный образ жизни.

 Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.