

*«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе»*  
*/П. Фосс/*

ХОЧЕТСЯ НАПОМНИТЬ МЫСЛЬ, БЫТЬ МОЖЕТ, БАНАЛЬНУЮ, НО ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНУЮ О ТОМ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ ВАЖНОЙ ЦЕННОСТЬЮ В ЖИЗНИ. И НАРОДНЫЕ МУДРОСТИ ПОДТВЕРЖДАЮТ ЭТО. НАПРИМЕР, ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ДЕНЕГ, ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ЗОЛОТА, ГДЕ ЗДОРОВЬЕ ТАМ И КРАСОТА, ЗДОРОВЬЕ – ВСЕМУ ГОЛОВА.

А КАКОЙ ГЛУБОКИЙ СМЫСЛ ЗАЛОЖЕН В ПОСЛОВИЦЕ **«БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ С МОЛОДУ»!**

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ? КЛАССИЧЕСКИМ ЯВЛЯЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ЗАПИСАННОЕ В УСТАВЕ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ»** (1948 Г.)

ТАК УСТРОЕНА ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА, ЧТО ПРО ВАЖНОСТЬ, ЗНАЧИМОСТЬ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ОН НАЧИНАЕМ ВСПОМИНАТЬ, И ЗАДУМЫВАТЬСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ЕГО ТЕРЯЕТ, КОГДА ПРОИСХОДИТ СБОЙ, «ПОЛОМАН» МЕХАНИЗМ, И НУЖНО ДУМАТЬ О ЕГО ПОЧИНКЕ.

КАК ЖЕ СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

ОТВЕТ ПРОСТ - ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. И НАЧИНАТЬ ЭТО НУЖНО С РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА. КОНЕЧНО, В ДЕТСТВЕ ЭТО ДЕЛАЮТ РОДИТЕЛИ, ОКРУЖАЮЩИЕ ВЗРОСЛЫЕ, ФОРМИРУЯ У РЕБЕНКА ПРИВЫЧКИ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВЫРАБАТЫВАЯ ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ВСЕ ДЕЛО В ЗАЛОЖЕННОЙ В ЛИБО ДЕТСТВЕ, ЛИБО СФОРМИРОВАННОЙ УЖЕ ВАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИВЫЧКЕ. ТО ЕСТЬ В СЛОЖИВШЕМСЯ СПОСОБЕ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЙ ЗАТЕМ СТАНОВИТСЯ НАШЕЙ ПОТРЕБНОСТЬЮ И ПОБУЖДАЕТ НАС С ВАМИ СОВЕРШАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ПОСТУПКИ.

ФРАЗА **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»** СЕГОДНЯ СЛЫШНА БУКВАЛЬНО НА КАЖДОМ ШАГУ. ЭТА ТЕМА ИНТЕРЕСУЕТ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА. МЫ ЧИТАЕМ КНИГИ ПРО ЗОЖ И СМОТРИМ ФИЛЬМЫ, ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ЗНАЮТ ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ЗАРЯДКУ ПО УТРАМ ДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ПОЧЕМУ ЖЕ ТОЛЬКО 50% ЛЮДЕЙ ДЕЛАЮТ ЕЕ?

НЕСКОЛЬКО МИНУТ, ПОТРАЧЕННЫХ НА УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ И ЗАЛОГ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ, БОДРОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ ВАМ ОБЕСПЕЧЕН!

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА КТО НЕ ДЕЛАЕТ ЗАРЯДКУ, НАХОДЯТСЯ ПРИЧИНЫ ЕЁ НЕ ДЕЛАТЬ, И ЕСТЬ ВЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ОПРАВДЫВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ. КТО НЕ ДЕЛАЕТ ЗАРЯДКУ, ГОВОРIT О ТОМ, ЧТО ПО УТРАМ МАЛО ВРЕМЕНИ И НЕОБХОДИМО СОБИРАТЬСЯ НА РАБОТУ, ДУМАТЬ И ПЛАНИРОВАТЬ ДНЕВНЫЕ ДЕЛА.

А КТО ПО УТРАМ ДЕЛАЕТ ЗАРЯДКУ, УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ОНИ ТАК БЫСТРЕЕ ПРОСЫПАЮТСЯ, ПОЛУЧАЮТ ЗАРЯД БОДРОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ И ВООБЩЕ, ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРОДЛЕВАЮТ СЕБЕ ЖИЗНЬ.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** ЭТО ТАКАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРУЮ КАЖДЫЙ ИЗ НАС ВЫСТРАИВАЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В РЕАЛЬНОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** СОЗДАЕТ НАИЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ТЕЧЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ЧТО СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

**ЗДОРОВЬЕ** ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ВЕСТИ ПОЛНОЦЕННУЮ, СВОБОДНУЮ ЖИЗНЬ, ВИДЕТЬ И ОЩУЩАТЬ МИР ДЛЯ СЕБЯ СВЕТЛЫМ И ПОЛНЫМ ЛЮБВИ, ЧУВСТВОВАТЬ ЖАЖДУ ЖИЗНИ, РАДОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ, ПОЛНОЦЕННО ВЫПОЛНЯТЬ СВОЙСТВЕННЫЕ ЧЕЛОВЕКУ ФУНКЦИИ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ТРУДОВЫЕ, ИСПЫТЫВАТЬ ДУШЕВНОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.

И ТОЛЬКО УПОРНАЯ, СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ, РУТИННАЯ РАБОТА НАД СОБОЙ МОЖЕТ ПОЗВОЛИТЬ НАМ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ, А ЗНАЧИТ РАБОТОСПОСОБНЫМИ И СОЦИАЛЬНО АКТИВНЫМИ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ.

**#БЕРЕГИЗДОРОВЬЕ**