*«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, говорит 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.

Проректор по воспитательной работе

и инклюзивному образованию, к.псх.н.

 А.А.Семова