

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»

Педагог-библиотекарь:

Першина Ольга Евгеньевна

Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве.

Семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью.

Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна в семье войти в привычку.

Личный пример здорового образа жизни родителей – лучше всякой морали. Каждый человек должен знать о том, что благотворно и негативно влияет на здоровье человека и о правилах ведения здорового образа жизни.

Большинство людей мало знают о своем теле, особенностях его строения и функциях, о здоровье – главной ценности человека. Из-за этого человек совершает множество ошибок, порой роковых, которых легко можно избежать, если знать себя.

Человек обладает огромными возможностями для адаптации к внешней среде, вместе с тем он легко раним, подвержен многочисленными опасностями и заболеваниями.

Современная медицина стремительно развивается, но ее внимание направлено в основном на лечение уже больного человека до его максимально возможного выздоровления, а вопросы профилактики, т.е. предотвращения заболеваний – это задача каждого конкретного человека.

Средняя продолжительность жизни составляет:

Россия – 69 лет

Япония -83 года

Испания – 82 года

Швейцария – 82 года

Греция – 80 лет

Босния и Герцеговина – 78 лет

США -78 лет

Китай - 71год

Смертность среди мужчин, по сравнению со смертностью женщин выше.

Одна из причин этого – вредные привычки, прежде всего активное употребление алкоголя. Уровень потребления спиртных напитков в России – 18,5 литров алкоголя на человека в год.

Так же к вредным привычкам, негативно воздействующие на здоровье человека являются курение и наркотики.

Всемирная организация здравоохранения полагает, что значимым фактором риска для здоровья стало именно курение. В России курят более 60% мужчин и 20 %женщин.

Пусть каждый запомнит

Курение – яд! И факты

уже за себя говорят.

Болезни желудка

и в легких развал,

А печень курильщика,

Если б ты знал..., ее ты разрушил,

и голос хрипит.

Задором мальчишеским

взгляд не блесит.

И нет настроенья,

и жизнь не мила.

Тебя сигарета

к тому привела.

Ты слышишь, подросток,

и взрослый народ

пусть тяга к куренью

навек умрет!

Ведь жизни не будет,

где дым сигарет.

Одумайтесь, люди,

и дайте ответ.

Займитесь-ка спортом

зимой и весной.

И летом, и осенью-

всякой порой!

На лыжи вставайте,
идите в бассейн.
А летом – на речку
Семьею всей.
В лесу погуляйте,
Уйдите в поход.
Куренья дурман
очень скоро пройдет.
Читайте, учитесь,
добрейте душой.
Друзья, объявите
курению бой!
Тогда вы увидите
в небе зарю.
И с радостью скажите:
« Я не курю!»
Тогда вам откроется
тайна одна,
что жизнь без куренья
успехов полна.
Мы все родились,
чтоб здоровыми быть.

ДАВАЙТЕ ВСЕМ МИРОМ ЗДОРОВЧЬЕ ХРАНИТЬ!

Улучшение качества медицинской помощи, применение новых технологий бессильны перед сознательным разрушением человеком своего здоровья. Для того чтобы изменить существующую ситуацию, не нужно увеличивать количество медицинских учреждений, а каждому необходимо стараться узнать как можно больше информации о здоровом образе жизни и, соблюдая его правила, сохранять свое здоровье.

Молодым людям кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению это ошибка. Однозначно верными направлениями на пути, ведущем к сохранению здоровья каждого, являются:

- приложение усилий к сохранению здоровья;
- получение знаний об основах здорового образа жизни;
- желание быть здоровым;
- бережное и уважительное отношение к себе и людям.

Возрастной период от 14 до 25 лет характеризуется интенсивной работой над

формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разные вопросы; творческой активности; начало трудовой деятельности, а у некоторых – даже время создания семьи.

Итак, первой причиной заболеваний называют **нездоровой (неправильный) образ жизни**.

Существует выражение, подтвержденное жизнью: **«Человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни»**. Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.

Так какое же поведение мы должны определить как бы соответствующее здоровому образу жизни:

- занятия спортом;
- отсутствие вредных привычек;
- правильно одеваться, не мерзнуть.

Здоровый образ жизни: это - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Он взаимосвязан с укладом семьи, качеством и стилем ее жизни.

В свою очередь, образ жизни формирует здоровье, и на его долю приходится 50-55% от всех факторов, влияющих на состояние человека.

На продолжительность жизни оказывают влияние также:

- экология, которая определяет состояние здоровья - на 20-25%;
- наследственность – на 20%;
- Состояние здравоохранения – на 10%.

Таким образом, напрашивается вывод: чтобы иметь хорошее здоровье, необходимо задуматься о своем образе жизни.

Негативно влияющие факторы, обусловленные научно-техническим прогрессом и городским образом жизни, привели к стремительному **уменьшению физической активности**, и это вторая причина ухудшения здоровья населения. Нет необходимости: подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы телевидения или сделать звук магнитофона тише, - есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, - есть стиральная машина и т.д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует

обязательной двигательной активности. В противном случае возникает риск приобретения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердца, язвы желудка, ожирения, нарушения обмена веществ, а это уже предвестник сахарного диабета. Недостаток движения приводит к ослаблению дыхания. В области живота и ногах застаивается кровь. В организме накапливаются продукты гниения, появляются частые головные боли и в целом старение организма наступает быстрее.

Третьей причиной нарушения здоровья являются **вредные привычки**. К ним относят: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм таких факторов, как правильный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон, а ведь именно они являются рецептом хорошего самочувствия. Итак, первым необходимым условием здорового образа жизни является **правильный отдых**.

Некоторые под словом «отдых» понимают ничегонеделание, но ведь отдых – это не бесконечный просмотр телевизора, не сидение за компьютером или на лавочке. Отдых – это активный вид деятельности, переключение с одного занятия на другое, это процесс накопления и обдумывания полученных впечатлений.

- больше находиться на природе, в лесу;
- заниматься любимыми делами: танцевать, рисовать, фотографировать;
- заниматься спортом.

Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т.д.

Второй рецепт здоровья – **двигательная активность**.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершается система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой

и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Третий рецепт здоровья – **умение правильно одеваться:**

- по погоде;
- в свою одежду, не меняться ею с другими.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будите чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Надо помнить, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудными заболеваниями.

Четвертый рецепт здоровья – **рациональное питание.**

Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

- энергетическая ценность продуктов должна удовлетворять физическим потребностям организма;
- химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма;
- пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт (мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные продукты и др.) богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма;
- Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5-6 раз в сутки;
- необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

Здоровье и красота. Эти два понятия неразрывно связаны друг с другом.

Нельзя мечтать о красоте, пренебрегая правилами здорового образа жизни.

Ведь красота является результатом хорошего здоровья.

Пятый рецепт здоровья – **закаливание**. Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствует выработки условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации.

Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирание, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Шестой рецепт здоровья – полноценный сон. Полноценный сон – это не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. «Идеальным» сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Советы для того, чтобы быстро засыпать и хорошо отдохнуть за ночь:

- придя домой, съешьте легкий ужин. После ужина должно пройти не менее 3-х часов перед сном;
- нельзя перед сном пить тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему, и сон как рукой снимет;
- после ужина можно заняться любимым делом (посмотреть телевизор, почитать книгу, послушать музыку и просто расслабиться);
- ложиться желательно не позднее 22 часов;
- чем меньше одежды – тем лучше сон;
- в спальне обязательно должен быть свежий воздух.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать и у детей. Каждый родитель должен помнить, что от образа жизни родителей зависит в т.ч. здоровье и благополучие ваших близких и будущего поколения. Ваши дети будут здоровы!

Великий биолог, иммунолог Илья Мечников говорил: «Я верю, что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем»