

Быть здоровым!

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Хорошее здоровье - это радостное восприятие жизни, активный образ жизни, высокая трудоспособность.

Для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни. Нельзя сказать, что люди не понимают значения здоровья и не дорожат им. Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается только тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени уже утрачено. Только тогда возникает мотивация - вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым. Человек не ощущает своего здоровья, не знает величины его резервов, его качества и заботу о нем откладывает на потом. Важно беречь свое здоровье с раннего детства и до глубокой старости.

Большое значение на период дистанционного обучения имеет соблюдение режима дня, все должно быть точно распределено: продолжительность учебных занятий, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. Так, например, если человек ложится спать в одно и то же время, то он быстрее засыпает и спит глубоким, спокойным сном. Отрицательное воздействие на человека оказывает длительное пребывание в ограниченном пространстве, где физические свойства и химический состав воздуха изменяются с каждым часом в неблагоприятную сторону, вызывают кислородное голодание. Необходимы частые проветривания и влажная уборка помещений.

Физическая культура и спорт является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, физического развития, улучшения физической подготовленности и повышения работоспособности, достижения физического совершенства.

Очень важна утренняя гимнастика, выполняемая после сна, которая помогает организму быстрее перейти от пассивного состояния к активному, необходимому для работы, создает хорошее настроение и дает заряд бодрости.

“Лучшего средства от хвори нет - делай зарядку до старости лет” - гласит древняя индийская пословица.

<https://www.youtube.com/channel/UCaUsoPa8Q9LD-vdu7Hi499g/videos>

Соблюдение здорового образа жизни улучшает качество жизни, а вредные привычки значительно сокращают ее. Многие люди неразумно долго и упорно испытывают стойкость своего организма неправильным образом жизни, алкоголем, никотином, и нередко только через десятки лет становятся очевидными неизбежные пагубные последствия.

Для формирования ЗОЖ необходима системная работа со студентами, родителями по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь - *алкоголизм*.

К сожалению в наши дни употребление крепких алкогольных напитков стало традицией. Дань традиции - это одна из первых причин пьянства. Выходом из создавшейся ситуации может быть изменение этой традиции: воспитание здорового образа жизни без спиртного, воспитание "культуры питья". Огромное значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья. Пример родителей убеждает лучше всяких слов.

Курение также является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам. Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет.

Употребление наркотических средств и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры. Наркомания во многих странах распространилась даже среди подростков. Особенностью подростковой наркомании в нашей стране стала токсикомания - изменение состояния психики при помощи бытовых химических средств.. В международном антинаркотическом центре в Нью-Йорке назвали приблизительное количество наркоманов на земном шаре; цифра оказалась ужасной: миллиард наркоманов! При этом нельзя не упомянуть, что в наши дни торговля наркотиками стала одним из самых страшных преступлений против человечества.

В связи с этим главная задача - ориентировать молодежь на здоровый образ жизни. Подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он встречает скептически, как посягательство на свободу, попытку «влезть в душу». Беседы с подростками требуют особых навыков, ясного языка. Тем более это касается такой острой темы, как наркомания.

Достижение успеха в профилактике и преодолении раннего формирования зависимостей у молодежи возможно только при координации работы всех структур, работающих с подростками: правоохранительных, психолого-педагогических, социологических, медицинских.

Общее дело - <https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/video/>