

## Консультация для родителей.



### «Я выбираю здоровый образ жизни»

В настоящее время очень актуальна проблема здоровья, применения здоровьесберегающих технологий в детском саду. Но не только в ДОО, а прежде всего в семье следует большое внимание уделять всем составляющим здорового образа жизни.

Все слышали о таком понятии, как здоровый образ жизни. Но многие рассматривают это ёмкое понятие как-то однобоко, представляя только физические упражнения, здоровую пищу и отказ от вредных привычек. Средства массовой информации говорят, как важно ценить и беречь своё здоровье. «Да, жить здорово — это хорошо», — соглашаются люди. Но почему тогда до сих пор единицы придерживаются здорового образа жизни? И много ли нужно для этого?

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровье — это наша счастливая жизнь, наше богатство. Подходя к своему здоровью односторонне, невозможно быть уверенным в том, что этого здоровья хватит до глубокой старости. Употребляя иногда сырые овощи и фрукты в пищу или совершая раз в году «оздоровительную» поездку на море, принимая алкоголь «только» по праздникам и витамины в таблетках, некоторые считают, что придерживаются принципов здорового образа жизни. Всё же это отнюдь не залог здоровья и решения проблем. Понятие «здоровый образ жизни» многогранно и имеет множество важных компонентов, без которых нашу жизнь невозможно назвать гармоничной, полноценной, здоровой и счастливой. Мы слишком привыкли к своему образу жизни. Мы слишком заняты, слишком ленивы, слишком боязливы, чтобы что-то поменять в своей жизни. Вредные привычки, неправильная пища связали нашу волю и диктуют свою. Мы же сознательно подчиняемся этому процессу, и только когда встречаемся с серьёзной болезнью, укоряем себя за свои ошибки и привычки. Так почему же не изменить свою жизнь? Здоровье — это бесценный дар Бога человеку.

Удивительно тонко устроенный человек часто не ценит того, что ему далось даром. Он тратит своё здоровье на временные «праздники жизни», пренебрегая здоровьем и лишая себя и своих близких продолжительной, продуктивной, счастливой жизни.

Что такое здоровый образ жизни? Зачем он нужен? Возможно ли сегодня жить здоровой жизнью? Или здоровый образ жизни не является залогом крепкого здоровья? Здоровый образ жизни — это ключ к новой интересной жизни, к новой радости и новому здоровью. Приучая себя к новым, полезным привычкам, мы шаг за шагом движемся вперёд — навстречу счастливой и гармоничной жизни.

#### Восемь ключей к здоровью

Здоровым быть выгодно. Но как? Существуют восемь основных, существенных для жизни факторов, которые формируют основу философии здоровья. Какие они? Правильное сбалансированное питание, физические упражнения, употребление достаточного количества воды, дружба с солнечным светом, свежий открытый воздух, полноценный отдых, воздержание и отказ от вредных привычек, вера — вот восемь ключей к здоровью. Это просто или нет? Стоит ответить на такие вопросы: почему сегодня «немодно» пить воду? Почему на смену обычной воде пришли сладкие безалкогольные напитки, кофе, чай, пиво или газированная вода в бутылках? Почему сегодня пища превращается в культ, и практически ни одно праздничное застолье не обходится без спиртного? Почему хочется быть здоровым, но при этом не хочется ничего делать для этого? Почему жизнь оценивается так недорого?

Сегодняшняя жизнь похожа на гонку; люди спешат, суетятся, стремятся к новым приобретениям, развлечениям и удовольствиям, называя это шансом жить лучше и интереснее. Спешка задаёт современный ритм жизни. Сегодня принято перекусывать дома и на работе, в школе, в транспорте и на прогулке. Хорошо организованные обеды и ужины в семейном кругу стали большой редкостью. Наспех съеденные бутерброды, разогретые фастфуды — и всё это, не отрываясь от работы, — вот настоящая ситуация. Отсюда и несварение желудка, вздутие кишечника, изжога и другие желудочные проблемы. Почему только после страшных диагнозов появляются мысли о здоровом питании? Ведь давно не секрет, что многие заболевания связаны с питанием, что свежая, хорошо приготовленная, разнообразная растительная пища обеспечивает организм всеми необходимыми ему жирами, белками, клетчаткой и другими важными веществами. Овощи, фрукты, корнеплоды, зерновые, бобовые, орехи — настоящая кладовая вкусных и здоровых продуктов. Вкусы не даются человеку от рождения, они приходят со временем, воспитываются. Их можно изменить. И каждую выбранную нами хорошую привычку нужно повторять снова и снова с настойчивостью, терпением, убеждением, пока она не станет образом нашей жизни.

Говоря о физической нагрузке, нельзя не отметить тот факт, что сегодня двигаться стало лень. Современные дети не бегают на улице, не лазят по деревьям, не катаются на коньках и не играют в прятки. Телевизор и компьютер отнимают теперь драгоценное время. Малоподвижный образ жизни ослабляет функции организма и является кратчайшим путём к преждевременной смерти.

Нам хочется

жить, иметь и сохранить хорошее здоровье, энергию, трудоспособность, прожить жизнь интересно. На этом желания обрываются, потому что двигаться стало скучно. А ведь именно физические упражнения дают нам чувство бодрости, дарят хорошее настроение, укрепляют сердце, помогают победить депрессию и борются со многими заболеваниями, повышают трудоспособность и поддерживают вес в норме. Ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, работа в саду и огороде, покорение горных вершин и катание на лыжах помогают сделать жизнь долгой и интересной. Солнечный свет укрепляет иммунную систему, а свежий воздух успокаивает и устраняет раздражительность, головные боли и бессонницу.

Сегодняшнее время, каким бы трудным оно ни было, прекрасно для жизни! Хоть немного оптимизма и положительное отношение к жизни также укрепят защитные силы организма и его иммунную систему. Учёными установлено, что если негативные эмоции — страх, гнев, обида, негодование, ненависть, печаль, ревность — накапливаются долгое время, то это может привести к снижению количества «клеток-воинов», которые защищают человеческий организм. Всё это не ново. Царь Соломон учит нас: *«Весёлое сердце благотворно, ... а унылый дух сушит кости» (Притчи 17: 22).*

#### Новый старт

Здоровье — это ещё не всё. Но без него и всё — ничто. В наполненной трудностями и нервным напряжением современной жизни люди так часто испытывают стресс, разочарование, боль и безнадёжность, что чувствуют искушение променять своё здоровье и даже жизнь на всё, что принесёт им хотя бы временное облегчение. Но радость жизни и мир в душе не продаются в аптеке. Этот секрет открывается в вере, в истине, в любви. Надежда существует благодаря личной вере, а вера — это синоним зрелого доверия. Такая надежда в нашей жизни — как обещание весны. Вера — это величайший залог здоровья, она не является психологическим приёмом, который мешает коснуться твёрдой почвы. Вера — это вопросы, сомнения, поиск ответов. Если ответы имеют смысл, тогда вера — не прыжок в неизвестность, а обретение состояния возрастающей любви и единства. Один из вопросов, который задаёт вера, таков: «В чём состоит цель жизни и откуда мы пришли?» Открытие новой правды будет величайшим жизненным достижением.

Мы представляем собой большую ценность. Бог создал нас для здоровья и процветания. Поэтому, пора идти к старту, новому старту в жизни, который поведёт нас здоровым, по-настоящему добрым маршрутом навстречу к счастью. Выход есть. И этот выход в нашем сознательном выборе вести здоровый образ жизни! На старт! Внимание! Марш!