

**С 20 по 30 сентября**  
**проходит городская акция на тему:**  
**«Молодежь за здоровый образ жизни».**

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью, иметь здоровых и желанных детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека. В настоящее время создана наука о здоровье – валеология.

**Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один – вести здоровый образ жизни.**

**Здоровый образ жизни** – это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев... проще говоря: способ прожить долго и счастливо!

**Факторы риска для здоровья:** нерациональное беспорядочное питание, гиподинамия, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других токсичных веществ, эмоциональная и психическая напряженность дома, в школе, с друзьями, а также экологические факторы риска.

**Здоровый отдых**



Человек очень интересное и в то же время очень сложное существо. В отличие от животных, у человека кроме естественных физиологических потребностей (в пище, сне, продолжении рода...), существуют потребности второго плана (социальные), такие как статус, самовыражение в творчестве,

власть и т.п. так уж устроен человек, что не сумев удовлетворить одни, он заменяет их другими. Этот процесс в науке называется «сублимация». Некоторые ученые психологи считают, что именно по причине сублимации появились такие явления, как спорт, политика, творчество...

Здоровый образ жизни предполагает гармонию между «потребностями тела и души», и вредные привычки никак не вписываются в эту цепочку. Не принадлежа ни к первой, ни ко второй группе потребностей, они лишь мешают удовлетворять существующие.

Можно прекрасно проводить время без сигарет, выпивки и других стимуляторов «счастья». Современная цивилизация предоставляет все разнообразие развлечений: от компьютерных игр, до активного отдыха на природе. Было бы желание, а придумать чем себя занять дело простое. Спортивные секции, клубы, занятия по интересам ... тем более не за все надо платить. А когда надоест, можно с легкостью бросить... что не так-то просто сделать с вредными привычками.

**Здоровый отдых или спорт не сажает печень, как алкоголь; не засоряет дыхательные пути, как курение; не убивает ... как наркотики.**

**«Береги смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни нужно начинать с рождения ребенка, для того, чтобы уже у молодого человека выработалось осознанное отношение к своему здоровью.**

