*І.Гринюк, спеціаліст управління, освіти, молоді та спорту Олександрійської міської ради*

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Кожна нормальна людина бажає жити довго і щасливо.  Але що ми робимо для того, щоб вести здоровий спосіб життя? Якщо проаналізувати те, як більшість звичайних людей проводить свій день, то виходить якраз навпаки.

Кожного дня ми робимо те, що тільки погіршує наше здоров’я.  Зазвичай розклад типового дня починається з того, що ми, не виспавшись зранку, підхоплюємося з ліжка, протираємо очі, нашвидкуруч снідаємо і збираємося на роботу чи навчання. Потім весь день проводимо в метушні, нервуючи через дрібниці, сперечаючись з однолітками та намагаючись переробити купу запланованих задач вдома чи здати контрольні, курсові на навчанні. І так день у день. Потім приходить вечір п’ятниці. Виникає потреба у так званому знятті стресу - пиво чи більш міцні напої, щоб якнайшвидше забути про турботи минулого тижня. Далі вихідні дні, побутові проблеми, поглинання їжі, відсипання та пересипання, вечір перед телевізором і т.ін. Понеділок – все з початку. Чи можна в такому разі говорити про здоров’я чи здоровий спосіб життя?

Так що ж таке здоров’я? ***ЗДОРОВ’Я*** – це не лише відсутність хвороб, це складне та багатогранне явище, яке залежить від соціальної, фізичної, психічної та духовної складових. Здоров’я людини залежить на 10% від медичних факторів (щеплення проти інфекцій, якість лікування); на 20% від біологічних факторів (спадковість, стать, вік); на 20% від оточуючого середовища (екологія – повітря, вода, рівень радіації) та на 50%від способу життя (правильне харчування, відмова від куріння, алкоголю, наркотиків, умов життя та навчання).

***Головні правила здорової людини:***

1. Зарядка, заняття спортом.
2. Відмова від алкоголю та тютюну.
3. Вживання здорової та корисної їжі.
4. Активне дозвілля.
5. Здоровий сон – запорука здоров’я.
6. Дотримання правил гігієни.
7. Знання та захист від ВІЛ/СНІДу, туберкульозу, хвороб, що передаються статевим шляхом.
8. НІ наркотикам!
9. Цінування своєї сім’ї, повага до батьків.
10. Гармонія та успіх в житті.