

Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

Здоровье - как гармония души и тела

Модуль 2

«Здоровье и семья»

Методический материал №1
к модульной программе «Семья»
подготовлен врачом – методистом
Ларченко Н.А.
Одобен методическим советом
ГКУЗ «ВОЦМП»

Волгоград, 2014

Быть здоровым – это актуально.

В сегодняшнее время быть здоровым – это актуально. Так как при различных заболеваниях нужно лечиться лекарствами, а они сейчас очень дороги. Многие стремятся к богатству, но как быть больным и богатым? Это проблематично. Чтобы зарабатывать деньги, нужно много работать, а для этого необходимо быть здоровым. Кроме дороговизны лекарств, есть еще одна причина, по которой возникает необходимость быть здоровым – это нужно для того, чтобы не только вы были здоровыми, но и ваши дети были полноценными. Поэтому на сегодняшней беседе и будет разговор, из чего складывается здоровье, как сохранить, или вернуть свое здоровье.

Что такое гармония души и тела?

Гармония души и тела — это душевное состояние, при котором человек находится в полном ладу с самим собой. Гармония души и тела необходима каждому для того, чтобы прожить счастливую жизнь и сказать самому себе: да, жизнь прожита не зря! Человеку, который в ладах с собой, свойственно понимать любого другого человека, объективно смотреть на ситуации и легко с ними справляться. Такой человек знает, чего хочет от жизни, легче добивается своих целей и его волю сломить практически невозможно.

Все мы все хотим быть здоровыми, красивыми, и, значит, счастливыми. Особенно это характерно для молодых людей. Но не каждый может похвастаться хорошим здоровьем, не все могут сказать, что им всё нравится в своем теле. Очень хорошее стихотворение попало на глаза недавно, позвольте его привести:

Что такое красота?
Спор зашёл случайно,
Это спорили глаза,
И душа печально.
"Ничего красивей нет
Женского создання
Внешний облик, грация
Основы мирознания
И черты её лица
И её фигура", -
С блеском спорили глаза,
В этом их натура.
Тихо слушала душа
Эти восклицанья,
Её очередь дошла
Делать замечанья:

"Вы глаза во всём правы,
Только слушать грустно!
Если сверху красота,
А внутри- всё пусто.
Красота-это когда
Мир богат духовный,
А внутри и доброта
И уют любовный".
Этот спор бы никогда
Не имел финала,
Но ГАРМОНИЯ тогда
Мимо пролетала.
Выслушав сей глупый спор
И присев тихонько,
Рассудила она так
И сказала тонко:
"Красота только тогда
Совершенной станет,
Когда внешность и душа
Спорить перестанут»

Часто бывает, что человек чувствует апатию, усталость от жизни, не испытывает радостных моментов. При этом нам мешают фальшивые подражания и предубеждения. В этом случае медикаментозное лечение принесит лишь временное улучшение. Нужно думать только о хорошем, заботиться о себе, заниматься зарядкой, придумывать для себя комплекс упражнений, не переохлаждаться.

Чтобы избавить себя от созданного самими же негатива, нужно постараться изменить своё мышление. Так как мысль может оказывать на человека как позитивное, оздоровительное или негативное, разрушительное воздействия. Нужно научиться заниматься аутотренингом, т.е. внушать себе только хорошие мысли и установки.

Сферы жизни человека.

Гармоничное развитие человека, его здоровье и его жизнь возможна при реализации его в нескольких сферах его жизни, и мы попытаемся разобраться в них (в некоторых источниках их называют «колесом жизни»). Все эти сферы очень важны для человека, именно их реализация формирует гармоничную, здоровую личность. Необходимо создавать баланс между всеми сферами жизни. Вот эти сферы и что они включают.

Вот эти основные сферы:

1.3 ДОРОВЬЕ (сюда относятся физическое состояние; спорт; питание; профилактика; самочувствие; внешний вид; подвижность; настроение; бодрость; режим дня).

Без здоровья мы не можем ничего: ни зарабатывать на жизнь, ни строить отношения, ни развиваться, ни радоваться жизни. Чтобы быть здоровым необходимо: правильно питаться, заниматься спортом, правильно составлять распорядок дня и его придерживаться, а также давать себе отдых в виде сна и других разрядок.

При реализации этой сферы необходимо правильно построить свое питание, при этом нужно использовать пищу, которая дает больше *энергии* человеку. Вот основные («золотые») правила питания:

- 1). ¼ часть рациона должна составлять фруктово – овощная составляющая (желательно в сыром виде, так как в таком виде больше энергии поступает в организм человека).
- 2) В ежедневный рацион необходимо включать бобовые (содержат растительный белок) и морепродукты (например, морская капуста содержит до 64 микроэлементов).
- 3) Ежедневное употребление супов из овощей и злаков.
- 4). Рыба и орехи должны составлять не менее 5% всего дневного рациона.
- 5) Не злоупотребляйте кофе, черным чаем, газированными напитками. Отдавайте предпочтение зеленому чаю, травяным настоям, злаковым чаям.
- 6) Пищу старайтесь готовить на воде: тушите, варите, но не жарьте.
- 7) Хлеб желательно употреблять из муки грубого помола с отрубями или из цельного зерна.
- 9) Тщательно пережевывайте пищу до тех пор, пока вы ощущаете вкус.
- 10) Так как чувство насыщения наступает через некоторое время, из-за стола вставайте слегка голодными.
- 11) Старайтесь чаще употреблять злаковые.

Здоровое питание поможет вам всегда оставаться бодрым, активным и энергичным.

2. ФИНАНСЫ (доходы – активные поступления; пассивные поступления; инвестиции, расходы; условия жизни). Деньги нужны человеку, чтобы выжить в этом мире, чтобы купить еду, одежду, необходимые вещи для обустройства быта. Эта сфера жизни очень важна в настоящее время.

Активный доход человек получает на работе. Существует понятие пассивного дохода. Пассивный доход – это поступление денежных средств

способом, не требующим приложения сил, постоянные финансовые поступления вне зависимости от того, чем вы занимаетесь на основной работе.

Техника накопления денег включает несколько моментов: а) откладывание необходимых средств; б) экономия семейного бюджета; в) инвестиции с получением процентов. Все это лучше делать при определении точной цели, для чего вам нужны деньги. Более подробно на эту тему мы будем говорить на теме «Семья и домашнее хозяйство».

3.КАРЬЕРА (социальная реализация; бизнес; профессия; занятость; соцстатус). Необходимо четко определиться, пригодится ли вам то, чем вы занимаетесь или будете заниматься, или нет. При этом необходимо найти ту сферу деятельности, в которой вам будет интересно. Только при этом условии можно реализовать сферу «Карьера».

4. ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ (чтение книг; посещение курсов, семинаров и тренингов; общение с успешными людьми; наработка позитивных качеств своего характера). Развитие должно быть во всем, необходимо постоянно совершенствовать себя и свои знания. Это поможет человеку добиться больших успехов, быть интересным человеком, чтобы не деградировать.

5. ДУХОВНОСТЬ (чистота души; человечность; искренность, вера, творчество, искусство). Человек должен задумываться, для чего он пришел в эту жизнь, какова роль и цели человека в этом мире. Успешные люди должны заниматься вопросами самореализации, самосовершенствования и духовного развития. О духовности мы поговорим чуть позже.

6. ОТДЫХ (регулярность и качество отдыха; путешествия; увлечения или хобби; сон). Отдых бывает двух видов: А) Активный отдых – спорт; путешествия; развлечения, в общем, все то, где вы тратите энергию и получаете позитивные эмоции. Б). Пассивный отдых – сон или медитация. Этот отдых способствует получению энергии.

7.ОТНОШЕНИЯ (порядочные; добрые; сюда входят дружба, любовь, общение). Сфера отношений позволяет человеку получать удовольствие от общений с людьми. Самый близкий круг этих отношений – семья, родственники, друзья. В эту сферу так же входят люди, которые помогают вам в жизни – учителя, наставники. Кроме этого в круг отношений входят коллеги, друзья, соседи, оппоненты.

8. СЕМЬЯ (любимый человек; дети; внуки; родители). Это тема всех наших как предыдущих, так и последующих бесед.

Важно научиться достигать цели во всех сферах жизни одновременно, а не бросаться из одной крайности в другую.

Данная схема основных сфер жизни довольно широко используется среди людей делового мира. Чтобы чего-то достигнуть в своей жизни, нужно четко ставить перед собой цель и идти к этой цели. А используя данную схему можно ставить цели в основных для себя сферах жизни и оценивать результаты своих действий по их улучшению.

По данной схеме можно построить график своих достижений, при этом степень удовлетворения каждой конкретной сферой жизни человека по этой схеме оценивается по шкале от 1 до 10. Будьте честны сами с собой. Разделите данную сферу на 10 частей, отмерьте, насколько вы выполнили каждую сферу и соедините ваши отметки между собой. Только Вы знаете истинный ответ. Соедините полученные отметки по шкале в пределах каждой сферы жизни отдельно и посмотрите на итоговый результат. Оцените, насколько равномерным получился круг? Или полученная фигура - неправильный многоугольник? Насколько велика площадь полученной фигуры?

Когда «Колесо жизни» представляет собой правильный круг, принято считать, что жизнь человека имеет баланс. Баланс – это когда жизнь находится в равновесии, и развитие идет равномерно, гармонично. Тогда человек живет полной жизнью, и берет от нее все.

Если же получившаяся фигура – неправильный многоугольник, это означает, что жизнь лишена баланса и гармонии, и ощущать себя счастливым иногда очень проблематично.

Духовность, милосердие, ответственность.

Невозможно строить гармонично свою жизнь без духовности, милосердия, ответственности. Начнем с определений, что означают данные критерии и как их достичь. Сразу оговоримся, что эти критерии воспитываются в человеке семьей или тем обществом, в котором человек живет, а не заложены. И еще одна оговорка – наибольшее количество знаний человек получает через самообразование.

Духовность - это "устремление человека к тем или иным высшим ценностям и к смыслу, идеалу; стремление человека переделать себя, приблизить свою жизнь к этому идеалу и внутренне освободиться от обыденности" (по В. И. Далю). Духовность реализуется через отношение человека к

окружающему миру, через выстраивание системы связей между человеком и средой его обитания

Духовность проявляется в стремлении человека строить свои отношения с окружающим миром на основе добра, истины, красоты, строить свою жизнь на основе гармонии с окружающим миром. Одним из основных источников духовности является совесть, а проявлением духовности служит любовь.

Нравственность - это компонент культуры, содержанием которого выступают этические ценности, которые составляют основу сознания (об основах этики мы с вами говорили). Нравственность - это способность человека действовать, думать и чувствовать в соответствии со своим духовным началом, это способы и приемы передачи окружающим своего внутреннего духовного мира.

Духовно - нравственное воспитание - это создание условий для воспитания человека, который старается жить в согласии со своей совестью.

Очень точно определил русский педагог Константин Дмитриевич Ушинский отсутствие нравственности у человека "Безнравственный человек - значит бессовестный" говорит он.

Духовность и нравственность - понятия, существующие в неразрывном единстве. При их отсутствии начинается распад личности и культуры.

Под "духовно-нравственным воспитанием" понимается процесс содействия духовно-нравственному становлению человека, формированию у него

- нравственных чувств (совести, долга, веры, ответственности, гражданственности, патриотизма);
- нравственного облика (терпения, милосердия, кротости, незлобivosti);
- нравственной позиции (способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний);
- нравственного поведения (готовности служения людям и Отечеству, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли).

Цель духовно-нравственного воспитания (самовоспитания) - формирование способности принятия ответственных решений, формирование стремления к нравственному поведению в любой жизненной ситуации.

Развитие духовности можно начинать через благотворительность (дословно – творить благо). Благотворительность – это активность

человека. Содержание и смысл благотворительности означают акт творения для другого человека. Таким образом, благотворительность делает человека творцом. Благотворительность многогранна. Она может проявляться в теплой согревающей улыбке, во внимательном слушании близкого или чужого человека, в искренней благодарности, в поддержке, в словах признательности. И чем больше человек проявляет заботу о другом человеке, чем искуснее становится человек в любви к ближнему, тем больше раскрываются его духовные качества. Просторы для благотворительности действительно безграничны, а значит, безграничны и возможности для раскрытия духовных качеств человека.

Таким образом, благотворительность с легкостью может стать верной спутницей каждого человека, сопровождать его каждый день, не требуя никаких материальных вложений, ведь она не обязательно должна быть связана с материальной заботой. Что наиболее важно и имеет наивысшее значение – это соучастие в жизни другого человека.

Другой составляющей духовности является милосердие.

Милосердие (дословная расшифровка этого слова – «милость сердца») – это любовь к жизни, ко всем живым существам, окружающих человека. **Там, где присутствует милосердие, неминуемо появятся в срок все остальные необходимые качества - нравственность, духовность.** Милосердие приобретается только через долгий и упорный труд над собой. Нужно всеми мерами поощрять развитие качества милосердия у человека, и особенно у детей. Сопереживать и чувствовать другую жизнь, даже жизнь животного или растения, как свою, это уже значит быть милосердным.

В противоположность милосердию в человеческом сообществе все еще процветает жестокость. Жестокими, бессердечными становятся даже дети, а это уже серьезный сигнал взрослым. Когда ребенок с улыбкой на личике отрывает бабочке крылышки или раздраженно пинает ногой маленького щенка, то это сигнал к действию. О жестокости у нас будет серия бесед.

Ответственность. Ответственность – этот термин знаком многим, особенно когда дело касается выполнения какой-то задачи, осуществления какой – то цели. Если у человека неразвито чувство ответственности, то он вряд ли может достигнуть каких-либо целей, которые стоят перед ним. Ответственность и духовность стоят рядом. Прежде всего, ответственность подразумевает ответственность перед собой. Зрелая личность осознаёт ответственность за сохранение и увеличение своего здоровья. Кроме этого такой человек несет ответственность перед собой за свои дела и поступки, что позволяет ему творить великие дела, идти к поставленной цели и достигать

больших вершин. Поэтому каждому человеку нужно учиться отвечать за свои поступки, учиться ответственности.

Теперь поговорим о составляющих физического здоровья, и что влияет на здоровье.

Соблюдение правил ЗОЖ для своего здоровья.

По определению ВОЗ «здоровье – это физическое, психическое, социальное и духовное благополучие человека». На здоровье человека влияет ряд фактов:

- на 50% - образ жизни человека,
- на 20 % - наследственные факторы;
- на 20 % - внешняя среда, экология;
- на 10 % - система здравоохранения.

Получается, что более половины факторов человек может изменить или откорректировать, чтобы быть здоровым. Большинство людей в мире считают так: если я сегодня не болею, не лежу в постели, значит, я здоров, при этом забывая о необходимости здорового образа жизни.

Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни конкретного человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья. Такой образ жизни включает в себя не только питание и физическую культуру, как в настоящее время думают многие. На самом деле это понятие более обширное, чем может показаться на первый взгляд.

Что включает в себя Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ):

1. Здоровые привычки и навыки, которые воспитываются с детства родителями, или в более поздний период самостоятельно.
2. Избавление от вредных привычек.
3. Знания об окружающем мире, основные правила безопасной жизни в нем.
4. Знания и навыки оказания первой медицинской помощи не только себе, но и окружающим.
5. Правильное питание, соответствующее для конкретного человека. Так как каждый человек индивидуален, нельзя посоветовать один рацион для всех. Еда должна давать энергию для жизнедеятельности человека. Это основная ее функция. Еда должна быть вкусная и полезная.
6. Физическая активность. В течение дня необходимо, чтобы все мышцы были использованы и чтобы они постоянно находились в тонусе, а не в напряжении.
7. Пребывание на свежем воздухе. Прогулки в парках, скверах, выезды за город. Сюда входят и пребывания на даче.

8. Знание и соблюдение правил личной гигиены. Об этом тоже будут отдельные занятия с девушками и мальчиками.
9. Умение справляться со стрессами.
10. Умение контролировать свои эмоции.
11. Умение находить информацию и использовать ее для оптимального решения вопросов возникающих в процессе жизнедеятельности человека.
12. Способность ставить значимые цели и достигать их.
13. Умение взаимодействовать с людьми и умение разрешать конфликтные ситуации.
14. Оптимизм.

Работая над этими понятиями, можно достичь здоровья. Ну, а как избежать воздействия остальных факторов?

Избежать можно. Жителям городов для уменьшения действия факторов внешней среды и вредной экологии желательно чаще бывать на природе, на свежем воздухе. Для увеличения поступления кислорода в организм желательно устраивать подвижные игры на свежем воздухе. Необходимы путешествия, прогулки вне мегаполиса.

Зачастую причиной многих болезней являются неспособность справляться со стрессами. Помогает в этом полноценный сон. Чтобы сон был глубоким, необходим свежий воздух. Температура в спальне во время сна должна быть приблизительно 18° С, при этом нужно теплое одеяло, чтобы не было переохлаждения организма во время сна. Следующее условие крепкого и полноценного сна – перед сном нельзя наедаться, так как переполненный желудочно–кишечный тракт не успевает переработать всю съеденную пищу за время сна. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 1,5-2 часа до сна.

Кроме этого, для борьбы со стрессом можно выполнять несложные упражнения расслабления:

- 1) Сосредоточьтесь на своем дыхании. Закройте глаза и несколько минут наблюдайте за своим дыханием. Постарайтесь, чтобы оно было ровным, спокойным, глубоким. Данное упражнение можно использовать всегда, как только вы почувствовали влияние стресса.
- 2) Наблюдайте за потоком своих мыслей. Закройте глаза и несколько минут понаблюдайте за своими мыслями. Как правило, при стресса они об одном и том же... Нужно научиться контролировать мысли, переключать их с негативных на позитивные. Помните, что мысль - материальна.

Получается, что для того, чтобы быть здоровым, нужно слушать себя, доверять себе, быть к себе внимательным. Нужно выделять для себя в течение суток 1 час свободного времени для занятия гимнастикой, гигиенических процедур, прогулок, физического труда и др.

Здоровые родители – здоровые дети.

Всем уже известно, что если больны родители, будут больны и их дети. Поэтому, прежде чем создавать семью, стоит заняться не только воспитанием себя, но и проверкой своего здоровья, если, конечно, вам небезразлично здоровье вашего будущего ребенка. Желательно перед созданием семьи пройти медицинское обследование. После полного обследования врачи скажут, сможет ли у вас появиться полноценный ребенок или нет. Если вы больны и это излечимо, то надо пройти полный курс лечения, если это неизлечимо, даже и не думайте о рождении ребенка. Помните, что на 20 % факторы, которые определяют здоровье – это наследственные факторы (об этом мы говорили с вами раньше).

Очень многое в вас –от ваших родителей. Все хорошее, все плохое – от них. Особенно быстро мы берем от родителей плохое, так как этому учиться проще, чем следовать хорошим примерам. Это - говоря о привычках.

Если серьезно задумались о собственном ребенке, нужно отказаться от вредных привычек, чтобы в верном направлении вести **воспитание ребенка** от его младенчества до и юношества. Дело в том, что никотин, алкоголь и наркотики губительно влияют на развитие ребенка уже в утробе матери.

Несколько слов о курении.

Курение подростка – это стремление не отстать от других, «быть как все». На самом деле, духовно развитый, уважающий себя и самостоятельный человек никогда не живет по принципу подражания. Жадное курение девушек или юношей, без которого уже не обойтись, — это неосознанное замещение каких-то несостоявшихся поступков, свершений, на которые, вполне вероятно, у человека не хватает ни усердия, ни душевных сил. Трудно жить всерьез, трудно найти себя и быть счастливым, зато затянувшись, можно вообразить себя кем угодно и ощутить себя, хоть на мгновение, на высоте самых заветных своих идеалов — как общественных, так и личных (если они есть, конечно, эти самые идеалы).

Зачастую курящие девушки забывают о своей особой миссии на Земле, о высочайшей ответственности за продолжение рода человеческого. Этим распорядилась сама Природа. За пренебрежение женщин к своему главному предназначению она жестоко наказывает курящих лишением возможности иметь здоровых детей, а зачастую - иметь их вообще.

Курение приводит к истощению желез внутренней секреции, является причиной сердечно – сосудистых заболеваний, сахарного диабета, сильно влияет на репродуктивную функцию как женщин, так и мужчин.

В последние годы установлено, что если в семье есть хотя бы один курящий родитель, это в 2 раза чаще приводит к заболеваемости детей различными болезнями, чем в семьях некурящих родителей.

Поэтому, особенно девушкам, нужно бросить курить, чтобы осуществить мечту иметь здоровых детей. Не стоит слушать других, что у соседей и мать и отец пьют и курят, а у них здоровые дети, это только с виду так. Желательно поинтересоваться, какие у этих детей поведение и успеваемость в школе (как правило, дети курящей матери отстают в умственном развитии). Кроме этого, курящая женщина быстрее стареет. О влиянии курения на организм человека будет отдельная тема лекции.

О влиянии алкоголя.

Не обязательно быть законченным алкоголиком, чтобы лишиться возможности зачать и родить здоровых детей.

Алкоголь наносит значительный вред организму, если систематически превышаются допустимые дозы – употребление алкоголя несколько раз в неделю в объеме более 20 мл этанола (для женщин) и 30 мл этанола (для мужчин) за один раз.

Зачатие в состоянии значительного алкогольного опьянения понижает возможность рождения здорового ребенка. Употребление алкоголя женщиной во время беременности отрицательно сказывается не только на здоровье женщины, но и ее будущего ребенка.

У пьющей женщины может развиваться бесплодие; возникают угрозы выкидыша на разных сроках беременности; возникает вероятность рождения ребенка с различными заболеваниями и отклонениями. Это тоже тема отдельного занятия.

Действие наркотиков.

Не менее пагубное влияние оказывают на организм человека наркотики. Потребление наркотиков разрушительно действует на физическое здоровье человека. При употреблении наркотиков снижается уровень половых гормонов и способность к зачатию. Быстро угасает половое влечение. Отравление детей наркотиками во внутриутробном периоде приводит к развитию различных пороков и аномалий. ЛСД, например, может вызвать разрыв хромосом и поэтому у матерей, потребляющих наркотик, рождаются мертвые дети или дети с уродствами. Кроме того, у детей возникает внутриутробное привыкание плода к наркотику и развитие абстиненции.

Многие наркотики приводят к преждевременным родам, к преждевременной отслойке плаценты. Кокаин вызывает прерывание беременности в ранние сроки. У детей матерей-наркоманок отмечается задержка физического и умственного развития, такие дети плохо набирают массу тела. Такие дети в 4 раза чаще внезапно умирают в детском возрасте.

Кроме этого нужно помнить, что 30 лет - это для большинства хронических наркоманов (а к наркотикам человек привыкает очень быстро) закат жизни. К этому времени многие из них крайне истощены, ос-

лаблены, абсолютно лишены воли. Туберкулез, нервные, сердечно-сосудистые, психические и другие заболевания еще более подтачивают организм

Основные способы сохранения здоровья.

Чтобы сохранять здоровье, нужно придерживаться некоторых правил, о которых мы с вами уже поговорили:

- 1) Оптимальная двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, с нагрузкой работает сердце).
- 2) Соблюдать правила питания.
- 3) Заниматься закаливанием (благодаря нему вы тренируете свой организм к изменяющимся условиям внешней среды).
- 4) Соблюдать режим дня, чередовать умственные и физические нагрузки; обязательно отдыхать.
- 5) Не допускать переутомления организма, давать ему отдых. Отдых должен включать не только полноценный сон, но и увлечения – хобби.
- 6) Соблюдать правила гигиены.

То есть, чтобы сохранять здоровье, нужно соблюдать правила ЗОЖ, описанные выше.

Существуют законы здоровья, и, чтобы вы и ваши дети были здоровы, нужно их соблюдать. Это своеобразный свод ЗОЖ.

Законы здоровья.

- 1) Человек – это храм здоровья, любви и красоты. Если хочешь прожить счастливо – сотвори себе этот храм. Это и просто и в то же время нужно требует упорного труда. Для этого необходимо помнить законы здоровья.
- 2) Желай себе и всем людям добра, красоты и здоровья. Пусть Вера, Надежда и Любовь помогут тебе в этом.
- 3) Люби отца и мать. Радуйся своей жизни и жизни своих родных, близких и друзей.
- 4) Знай меру во всем: в труде, отдыхе, питании, любви. Здоровье – это мудрость меры во всем.
- 5) Помоги себе и своим близким отказаться от водки и табака – они губят тело и душу.
- 6) Освободи мозг от психических ядов: зла, зависти, жадности, чревоугодия.
- 7) Всегда начинай переделывать себя, а не советуй это сделать другим. Покажи пример, как надо жить - и за тобой последуют многие.
- 8) Имей мужество признать свои ошибки, излечись сам от своих телесных и духовных привычек, которые сокращают наши дни.

- 9) Укрепляй Ум, Характер, Волю. Терпение и Воля – это самосотворяющая сила нашего здоровья.
- 10) Научись сдерживать свои эмоции, страсти, гнев. Не кичись знаниями, гордись умением и волей. Говори себе постоянно: я могу, я хочу, я должен жить по - человечески.
- 11) Верь в то, что ты делаешь для укрепления здоровья.

В заключение хочется напомнить, что здоровье каждого человека зависит не от толстого кошелька и затраченных денег на борьбу с заболеваниями, не от дяди или тети в белом халате – а от ВАС САМИХ. Только вы сами можете сделать свое тело здоровым, свой ум гибким и разумным. Здоровье ваше – зависит только от вас. И не только ваше здоровье – но и ваше продолжение, частичка вас – зависит только от вас, насколько это продолжение будет здоровым!

Вопросы для закрепления.

1. В чем заключается актуальность здоровья.
2. Гармония души и тела – определение; сферы жизни человека их составляющие.
3. Сфера здоровья; правила питания. Что включает сфера питания?
4. Что входит в сферы карьера, личностный рост, духовность?
5. Составляющие сфер отдых, отношения, семья.
6. Духовно – нравственное воспитание.
7. Благотворительность, милосердие, ответственность - их составляющие.
8. Что включает в себя ЗОЖ?
9. От чего зависит здоровье детей?
10. Способы сохранения и законы здоровья.