**Психологічна просвіта учасників**

 **Інформаційна година**

** *Підготувала практичний психолог Руслана Олійник***

 ***Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати.***

 Авіцена.

 **7 квітня** міжнародне співтовариство відзначає **Всесвітній день здоров'я**. Це свято було засновано на честь створення Всесвітньої організації охорони здоров'я. З'явившись в 1948 році, ця організація об'єднала у своїх рядах представників 191 держав світу.

 Вперше святкування відбулося в 1950 році. Уже тоді глобальною ідеєю заходу була пропаганда здорового способу життя і боротьба з поширенням різних захворювань. Щороку для офіційних заходів, присвячених дню здоров'я, вибирається окрема тема: активність життя, вплив клімату на здоров'я людини, медична допомога людям, постраждалим в результаті надзвичайних ситуацій, здорове харчування і т.д.

Всесвітній день здоров'я також акцентує увагу на медичних проблемах, які стають предметом обговорення лікарів усього світу. Зокрема, однією з останніх тем, якій було присвячено це свято, стала стійкість бактерій, що провокують розвиток різних захворювань, до антибіотиків.

 Темою цьогорічного всесвітнього дня здоров’я є **«Депресія»,** а девіз: «Давай поговоримо». Депресивний розлад - поширене явище. До семи відсотків українців перебувають у цьому стані. І це лише офіційна статистика. Депресія піддається лікуванню, - наголошують практичні психологи. Вони дають поради, як розпізнати депресію і допомогти тому, хто страждає.

 ***Що ж таке здоровя?*  Здоров’я** — це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів - це визначення закріплено в Основах законодавства України про охорону здоров’я).  Найбільш здоровою країною світу визнана Сінгапур , на другому місці – Італія , на третьому – Австралія . У першу десятку також увійшли Швейцарія, Японія, Ізраїль, Іспанія, Нідерланди, Швеція та Німеччина. Україна потрапила на 99 місце рейтингу, Білорусь – на 91 , Росія – на 97 . При складанні рейтингу враховувалися тривалість життя , рівень дитячої смертності , споживання тютюну , алкоголю , частка населення з надмірною вагою , підвищеним тиском і т.д. . Найгірше справи зі здоров’ям у населення Мозамбіку, Чаду.

 ***«Буде здоров’я - решта все додасться»,*** - так звучить це багатовікове спостереження. І дійсно, наявність або відсутність у людини цього найціннішого стану, докорінно визначає його повсякденне життя, соціальне і суспільне оточення. Здоров’я - це справжнє багатство, наявність якого ми з вами інколи ігноруємо. Здорові люди здебільш рідко замислюються про те, як правильно і розумно влаштувати свій побут і життєдіяльність, щоб їх здоров’я залишалося міцним і надійним на тривалу перспективу. Наше власне здоров’я дуже легко втратити. Люди, що страждають тими чи іншими, особливо хронічними захворюваннями, на практиці кажен день стикаються з масою проблем, які активно відволікають їх від справжнього повноцінного життя.
 Якщо ви думаєте, що тільки специфічні знання в якій-небудь сфері або в політиці достатні для того, щоб зробити людину щасливою та успішною, то ви сильно помиляєтеся. Саме чудовий настрій, високий рівень енергетики і здоров’я є найціннішою валютою в світі. У розвинених країнах здорова людина, щаслива людина і успішна людина – синоніми. Зверніть увагу на те, як тримаються успішні люди на публіці. Вони відчувають себе господарями свого життя, своєї долі. Майже всі вони займаються або хоча б займалися раніше яким-небудь видом спорту, нехай не як професіонали, а як любителі, – суті справи це не змінює. Тому здоров’я людини та здоровий спосіб життя просто необхідні для особистісного росту. Отже, без здоров’я не може бути позитивних емоцій, без позитивних емоцій розумних думок, а без останніх – успіху і щастя!

 Потреба бути здоровим – основна для людини, тому вже з дитячих років треба створювати всі умови для збереження здоров’я. Необхідно, щоб здоровий спосіб життя став не тільки свідомою потребою кожної людини, а й мірилом її освіченості, загальної культури, щоб вона розуміла, що на ґрунті фізичного здоров’я базується психічне, на психічному – моральне і соціальне. «У здоровому тілі – здоровий дух» – говорили в Давній Спарті. Коли людина виявляє, що серйозно занедужала, вона відкриває для себе, що всі цілі, яких прагнула, раптом утратили свою цінність. Зненацька виявляється, що кар’єра, успіх, гроші, нічого не варті порівняно зі здоров’ям.

Учень, який утратив здоров’я, - це людина з комплексом проблем, тому що на шляху його самореалізації виникає нездоланна перешкода – хвороба, боротьба з якою може забрати всі сили.

Є таке прислів’я: ***«Тримай ноги в теплі, голову в холоді, а живіт – у голоді – не будеш хворіти, будеш довго жити***». А це означає, що школярі з перших класів мають засвоїти, що треба дбати про себе, одягатись відповідно до погоди, щоб не застудитись і не перегріватися, треба дотримувати норми харчування, не переїдати і не ходити голодним, споживати лише корисну їжу.

А ще люди кажуть так: «***Весела думка – половина здоров’я».*** Тут варто згадати про **сім смертних гріхів**, які заважають людині бути здоровою духовно, а значить, і фізично. Це **заздрощі, лінощі, розпуста, ненажерливість, гордощі, лінощі, злість**. Адже коли вони живуть у душі дитини, то не дають їй спокійно, на повну силу рости і розвиватися. В такої дитини нерви весь час напружені, вона не може собі місця знайти, а значить – неспокійна, стривожена, тобто не зовсім здорова.

Якщо ж думка весела, людина весело дивиться у світ, її серце переповнене любов’ю до людей і довкілля, вона добра і привітна, щира і щедра, життєрадісна і доброзичлива, і тоді справджується прислів’я: «Як на душі, так і на тілі». Адже, ще Епіктет стверджував: *«Хто міцний тілом, може терпіти і спеку, і холод. Так і той, хто здоровий морально, у змозі пережити і гнів, і горе, і радість».*

Про тих, хто зловживає шкідливими звичками, в народі кажуть: «Подивись на вид, та й не питай про здоров’я». Багато учнів не роблять зарядку, уникають уроків фізкультури, мало гуляють на свіжому повітрі, харчуються неякісною, а часто і шкідливою їжею; вони не навчені одержувати задоволення від руху, не знають що таке радість здорового організму; часто шукають задоволення в тютюнопалінні, алкоголі, наркотиках, комп’ютерних іграх.

 Тому в навчальних закладах сьогодні все більше дітей з різними захворюваннями: від шлунково-кишкових до серцево-судинних, від порушення постави до короткозорості та сліпоти. Захворюваність дітей 7-14 років збільшилась за останнє десятиліття на 35%, більш, ніж у 5 разів зросла кількість дітей з порушенням ендокринної системи та обміну речовин, різко знизився віковий поріг вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, появилась нова хвороба – залежність від комп’ютерних ігор.

 ***«Здоров’я – не все, але без здоров’я – ніщо»,*** – казав мудрий Сократ. Гарне здоров’я – це спосіб життя. Вважається, що все, що не робить людина, так чи інакше відбивається на стані його здоров’я. Спочатку людина не дбає про своє здоровя. На перший план висувається можливість добре влаштуватися в житті, мати квартиру, отримати освіту, стати володарем цінних речей, вдало одружитися або вийти заміж.

Найпоширеніші проблеми школярів зі здоров’ям – це порушення постави, плоскостопість, сколіоз. Правильна постава не дається нам від народження. Її треба виробляти. Кажуть, колись шляхетних дівчат їх наставники били по спині, якщо ті горбилися, прив’язували косу до пояса. Звичайно, це жорстоко. Ми повинні самі стежити за своєю поставою. Ходити, стояти і сидіти красиво, довести це до автоматизму. Навик тримати спину прямо повинен стати природною потребою.

Для здорового способу життя дуже важливий і *режим дня*. Не можна сідати за уроки, не відпочивши. А краще за все перед виконанням домашніх завдань погуляти. Величезне значення для здоров’я, бадьорості, високої працездатності має сон. *Спати не менше 10 годин (для дітей), 7-8 годин (для дорослих), частіше бувати на свіжому повітрі* Великої шкоди нашому організму наносять телевізор і комп’ютер. Вони не тільки «пожирають час», але й залишають нас без руху на довгий час. Тому важливо не зловживати цією технікою

Молодому поколінню треба сказати тверде «ні» всьому тому, що заважає нам стати здоровими людьми. Щоб вирости здоровими, треба з раннього дитинства вести здоровий спосіб життя.

Як підсумок, можна сказати, що про таку важливу цінність як здоров’я люди згадують, коли його втрачають. Щоб запобігти цьому, потрібні систематичні заняття фізичною культурою, здоровий спосіб життя,  рухова активність та здорове харчування. А також старатися мати гарний настрій і частіше посміхатися, любити життя.

Треба пам’ятати , що здоровим бути модно, стильно, красиво. По-справжньому сучасний еталон краси – здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя.