**Сәламәт яшәү рәвеше.**

**(*Әти-әниләр сезнең өчен*).**

Әти-әниләр һәм балалар арасында сәламәт яшәү рәвешен пропагандалау, зарарлы гадәтләрнең организмга тискәре йогынтысы турында күзаллауларын киңәйтү, балаларны әхлаклы итеп үстерү – безнең төп бурыч.

***Сәламәтлек*** – иң зур байлык. Балалар һәм яшүсмерләр дә, тәрбиячеләр һәм укытучылар да, шулай ук әти-әниләр дә шушы байлыкка ирешү, аны саклау һәм үстерү-ныгыту алымнарын, ысулларын яхшы белергә һәм көндәлек тормышта шуларны гамәлгә ашыра барырга тиешләр. Чыннан да, сәламәтлек – кеше бәхетенең нигезе.

Исәнлек булганда гына кеше үзенең теләк-омтылышларына ирешә, тирә-юньне танып белә, җәмәгать тормышында актив катнаша, хезмәттән, физик күнегүләрдән ямь таба.

Сәламәтлекне дүрт халәт тәэмин итә. Алар – физик (барлык органнарның һәм организм системаларның эшләве), психик (кабул итү, игътибар, хәтер, фикерләү, хыяллану һәм сөйләм процессларының торышы), психологик, социаль (уку, хезмәт, активлык, тәрбия алу) халәтләр.

Балаларыбызның сәламәтлеге – ул киләчәк буыннарның, милләтебезнең сәламәтлеге.

Кеше сәламәтлеген саклауны һәм ныгытуны тәэмин иткән яшәү рәвеше, кешенең үз-үзен тотышы һәм аек фикер йөртүе сәламәт яшәү рәвеше дип атала. Сәламәтлекне һәм сәламәт яшәү рәвешен һәрчак янәшә куеп булмый. Шуның нәтиҗәсендә, ахры, алар арасында бернинди бәйләнеш юк, дигән ялган фикер таралган. Мәсәлән, берәү беркайчан да физик күнегүләр ясамаса да, авырмый. Икенче кеше гигиенаның барлык төрләрен үти, ә сәламәтлеге белән мактана алмый. Эш нәрсәдә соң? Әйе, яшәү рәвеше – сәламәтлекне тәэмин итүче шартларның берсе генә ул. Белгечләр раслаганча, сәламәтлек түбәндәге шартларга бәйле:

50% - яшәү рәвешенә,

20% - нәселдәнлеккә,

20% - экологик хәлгә,

10% - медицина хезмәте күрсәтүгә.

Сәламәт яшәү рәвешен дүрт өлешкә бүлеп карарга мөмкин:

1. Хәрәкәт активлыгы.
2. Дөрес туклану.
3. Зарарлы гадәтләрдән баш тарту.
4. Үз сәламәтлегең белән идарә итә белү.

Кеше үзенең тәнен көчле, сәламәт итеп тәрбияли алса, ул тормыш авырлыкларына да каршы тора ала.

Сәламәтлек, көч, чыдамлылык, яшәү өчен көч һәм энергия запасы стрессларга һәм тормыштагы кыенлыкларга каршы көрәшү өчен төп караш булып тора. Үз-узеңне саклау – яшәешнең беренче кануны.

Шатлыклы, лаеклы тормыш өчен көрәштә һәркем сәламәт һәм күтәренке рухлы булырга тиеш. Сәламәт яшәү рәвешенең асылы һәм эчтәлеге, ахыргы нәтиҗәсе – өч әйбернең берлеге: тәннең гармониясе, рухның тантанасы, акылның зирәклеге.