**Сәламәт яшәү серләре.**

***(ата-аналар җыелышы өчен чыгыш)***

  Олы кешенең дә, баланың да оптималь эшкә сәләтлелек халәте аның үз-үзен яхшы хис итүенә, организмдагы барлык органнарның әйбәт эшләвенә нык бәйләнгән.Сәламәт бала эшчәнлекнең барлык төрләренә ( интеллектуаль танып белү, хезмәт, иҗтимагый, физик культура, уен) рәхәтләнеп һәм шатланып катнаша. Ул- оптимист, көр күңелле. Яшьтәшләре һәм педагоглар белән җиңел аралаша. Ә бу исә шәхеснең, аның сыйфатларының һәм үзенчәлекләренең уңышлы үсеше өчен нигез булып тора. Бу – бәхетле балалар һәм шулардан чыгып, чын күңелдән баласы өчен сөенгән бәхетле ата- аналар, үз эшчәнлекләреннән канәгать булган педагоглар дигән сүз.

   “ Яхшы сәламәтлек,- дип яза бүгенге көндә иң популяр сәламәтләндерү системаларының берсен иҗат иткән П.С.Брегг,- чын күңелдән” Мин үземне искиткеч яхшы хис итәм!” Мин яшим нинди хозурлык!”- дип әйтергә мөмкинлек бирә торган рәхәтлек хисләре ул”. Тормышның төп максаты бәхет икәне һәркемгә билгеле. Ләкин аңа бер генә юл- ныклы сәламәтлек илтә. Аңардан башка бәхет була алмый.

  “Сәламәт кеше тормышны ярата. Сәламәт кеше бик сирәк кенә бәхетсез була. Бәхет исә безнең үз тәнебезгә күрсәткән кайгыртучанлыкка бик нык бәйле. Тән гармониясе булганда җан тантана итә. Акылның зирәклеге дә ныклы физик нигезсез була алмый.

   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 корал булып тора. Дөресен генә әйткәндә, без бит чынлап та тупас, аяусыз, рәхимсез, мәрхәмәтсез дөньяда яшибез.

          Үз- үзеңне саклау- яшәешнең беренче кануны. Шатлыклы, лаеклы трмыш өчен көрәштә һәркем сәламәт һәм күтәренке рухлы булырга тиеш.

Сәламәт яшәү рәвеше- тәрбиянең мөһим компоненты ул. Сәламәт тормыш рәвеше кешегә сәламәтлек, бәхет, яшәү шатлыгы алып килә.

          Һәр кеше үзенең тормышын, аңа ирешү кагыйдәләрен, юлларын һәм алымнарын булдыра. Мәсәлән:Мартин Грей  (“ Яшәү көче” китабының авторы) авыр һәм газап-михнәтләргә бай тормыш юлын үтә: фашист концлагерьлары тоткыны була, оккупация вакытында әти-әниләрен, ә сугыштан соң янгында хатынын һәм дүрт баласын югалта. Бер карасаң бу авырлыклар, кешене “урталай сындырыр” кебек, әмма М. Грей искиткеч китап- тормышка ышанычын югалткан, һәр узган көнгә шатланудан туктаган бик күп кешеләргә ышаныч, юл күрсәткеч булырдай китап язган.

Менә аның кайбер киңәшләре:

- барыннан да элек, үзең турында уйларга, чын теләкләрне буш, ашыгыч теләкләрдән аерып алырга;

- кешеләрне күзәтергә: аларның үзенчәлекләрен күрергә, өйрәнергә. Дөньяны күзәтергә: безнең тирәдә секунт саен нәрсәдер үзгәреп тора;

- еллар үтү белән кешедә арыганлык арта, кирәкмәс гадәтләр барлыкка килә башласа да, әйләнә-тирә белән кызыксынудан туктамаска. Бу яшьлек хисен саклап калырга мөмкинлек бирә;

- үз-үзең булып калу өчен үз тәнең белән идарә итәргә өйрәнергә. Шәхесебезне һәм җаныбызны авырайган ялкау тәнгә буйсындырырга ярамый;

- билгеле бер торыш, хәрәкәт, музыка һ.б. ярдәмендә киеренкелектән чыгарга өйрәнергә;

- үзегезгә ышаныгыз! Ышанычыгыз җитмәве тән авыруларына китерә, туган мөмкинлекләрегезне тормышка ашырырга комачаулый, үзең өчен барыр бәхеткә киртә булып тора;

- йокларга өйрәнегез. Йоклап китә алмау- стресс, нервларның киеренкелеге һәм тузганлыгы, эчке таркалу билгесе. Монда сезгә тәнне тулысынча йомшарту булышыр.

Бу урында Д.И. Писаревның акыллы сүзләрен кулланып китәсем килә:”акыллы кешенең бөтен тырышлыгы, ватык-тишек савытны төзәткән кебек үз организмын рәтләргә түгел, организмны мөмкин кадәр әзрәк какшый, димәк, мөмкин кадәр сирәгрәк төзәтелә торган яшәү рәвешенә юнәлтергә тиеш.

Кешенең тормыш шатлыгы, бәхетле эшләр белән тулып торсын. Эшли торган кеше- бәхетле кеше ул. Тормышның һәр минутына шатланырга, һәркөннең һәр минутын санап, һәр минутына куанып үткәрергә кирәк. Вакыт искиткеч кыйммәтле нәрсә, аны бушка уздыру- вакытны үтерү ул.

  Безнең кул астыбызда- табигать үзе биргән тугыз табиб, алар безне сәламәт итәргә булышырга һәрвакыт әзер.

Болар: кояш яктысы, саф һава, чиста су, табигый туклану, ач тору, физик күнегүләр, ял, төз буй-сын, акыл.

Димәк, беренче табиб-кояш яктысы.

- кояшта мөмкин кадәр ешрак булырга;

- кояшта үскән яшелчә һәм җиләк- җимешләрне күбрәк ашарга;

- кояш мәгънәсен ешрак кулланырга.

Икенче табиб- саф һава.

- саф һава,барыннан да элек, организм өчен- кислород, чыныгу өчен -салкын һава, яшәү шатлыгы тою өчен җиләс җил ул.

- киемнәр иркен булырга, суларга тиеш.

-форточкаларны ачып даими һаваны алыштырырга.

-беркайчан да тәмәке тартмаска.тартучыларның “пассив тартучылар” өчен шартлар тудыруына юл куймаска.

Өченче табиб- чиста су.

-составында су күп булган продуктлар кулланырга

- чиста су эчәргә( бигрәк тә чишмә суы)

-су процедуралары кулланырга

-суга карата уңай караш тәрбияләргә

Дүртенче табиб- табигый туклану.

Туклану кагыйдәләре.

1.ачлык хисен тойганнан соң гына ашарга. Беркайчан да артыгын ашамаска.

2.Авырган вакытта, физик яктан хәлсезлек сизгәндә, кәеф булмаганда ашамаска.

3. ашаган вакытта эчмәскә.

4.җитди акыл хезмәтенә керешкәндә, эш вакытында ашамаска.

5. теләсә нинди ризыкны ныклап чәйнәргә, селәгәй белән юешләргә.

6. ризыкларны бутап ашамаска.

7. Яшелчәләрне күбрәк кулланырга.

8. Организм өчен кирәкле, файдалы матдәләрне кулланырга.

9.Рационнан түбәндәгеләрне чыгарырга тырышырга( өлешчә булса да): тоз, шикәр, камыр ашлары, баллы әйберләр, терлек майлары, кыздырылган әйберләр, кофе.

10. Ризык һәрвакыт бәхет, шатлык, ләззәт тудырырга тиеш.

Бишенче табиб –ач тору.

Ач торганнан соң кан әйләнеше яхшыра. Яшәү көче арта, азык яхшырак үзләштерелә, чыдамлылык арта, акыл көче тәнне тулысы белән идарә итәрлек булып арта. Ач тору- эчке рухи чисталыкка юл ул.

Алтынчы табиб- физик күнегүләр.

Физик күнегүләрнең дәвалау эффекты бик күптәннән билгеле һәм исбатланган: тәнгә, җанга, акылга комплекслы тәэсир итү.

Җиденче табиб –ял.

Ул һәркем өчен индивидуаль. Берәүләр өчен- ул тулы тынычлык һәм төрле актив хезмәттән азат булу. Икенчеләр өчен- эш төрләренең алышынуы. Акыл хезмәте-физик хезмәткә, утырып эшләү- актив хәрәкәткә.

Сигезенче табиб- гәүдәне дөрес тоту.

Төз итеп базу, төз итеп йөрү, төз итеп утыру, беркайчан да аякны-аякка куыеп утырмау. Баш горур итеп алга, бераз гына өскә күтәрелгән, корсак җыелган булырга тиеш.Болар тышкы кыяфәтнең матурлыгын гына түгел, бәлки эчке органнарның- баш һәм арка миенең, йөрәк, үпкә, ашказаны-эчәкләр, умыртка сөяге, буыннарның дөрес эшләве дә.

Тугызынчы табиб- акыл.

-Үз-үзеңне һәм тирә-ягыңдагыларны уңай рухи халәткә юнәлтергә кирәк.

Тискәре фикерләрнең акылны буйсындыруына юл куймаска.

-Һәрвакыт сокланырга, акылны тискәре фикерләрдән азат итәргә.

Шулай ук көндәлек тормышта түбәндәге чаралар киеренкелеклрдән котылырга булыша:

-эш белән ялны аралаштыру, эштән ямь табу, алга бары тик ирешә алырлык кына бурычлар кую, вак- төяк уңышсызлыкларга артык игътибар бирмәү.

-рәхәтлек бирүче музыка тыңлау, яхшы китаплар уку,табигатькә чыгу, акрын гына көйләп йөрү, физик күнегүләр, көлү.

- тормыштагы тискәре күренешләрне авыр сынау итеп түгел, ихтыяр көчен ныгыту мөмкинлеге, тормыш тәҗрибәсе туплау чарасы итеп, уңай кабул итә белү. Начарлыклардан яхшылык эзләгез.

-Яхшы күңелле, мәрхәмәтле,оптимист,акыллы, тормышка гашыйк кешеләр белән аралашу, явыз надан кешеләрдән ераграк качу.

-Үз-үзеңне матурлык һәм бик вак тоелган шатлыклар белән әйләндереп алу.

Авыруга китерүче өч төркем сәбәпләрне истән чыгарырга ярамый:

1.эчке сәбәпләр-“җиде хис” дип йөртелә: кирәгеннән артык шатлану. Зур кайгы, ачудан ярсу, курку, сагыш, мәхәббәт, теләк;

2. тышкы сәбәпләр- “алты үтә”: җил, салкын, эссе, дымлылык, корылык, ут.

3. нейтраль сәбәпләр-тыштан һәм эчтән тәэсир итүчеләр, башлыча туклану бозылу, агулану.

Кеше үзенең сәламәтлеген үзе тудыра. Кеше организмы үз-үзен элекке үзен-үзе элекке хәленә кайтару үзлегенә ия. Кеше бербөтен система, ул тәннән генә түгел, җаннан да тора.Тән сәламәт булганда, җан тантана итә.