**Богатство страны – здоровье народа**

- Существует такая легенда: давным-давно спросили одного мудреца: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни:  богатство или слава?»  Как вы думаете,  что он ответил? Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей: Здоровый нищий счастливее больного короля.

В чем заключается богатство нашей страны? Многие наверное сейчас скажут, что это: полезные ископаемые, находки, месторождение нефти, газа, угля. Возможно, будут правы, но мне кажется, что самое главное богатство страны - здоровье всего народа.

Современное общество сталкивается с серьезными рисками в сфере здоровья.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

В нашей стране есть масштабные задачи по социальной модернизации. Казахстан должен войти в число 30 развитых стран. Для этого нам нужно, чтоб наш народ был физически и морально здоров.

Особым приоритетом должны стать занятия спортом и физической культурой. Понятия «молодежь» и «физическая культура» должны стать неотъемлемой частью образа жизни молодого человека.

Рассмотрим несколько видов Здоровья:

– «Здоровье это физическое и физиологическое состояние организма».

– «Здоровье – это моральное состояние человека».

– «Здоровье – это психическое состояние, это норма, нормальное состояние организма».

– «Здоровье – это правильный образ жизни».

**1**.«Здоровье это физическое и физиологическое состояние организма».

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения. Здоровье всех народов является основным фактором в достижении мира и безопасности и зависит от самого полного сотрудничества отдельных лиц и государств. Достижения любого государства в области улучшения и охраны здоровья представляют ценность для всех. Неравномерное развитие в разных странах мер в области здравоохранения и борьбы с болезнями, в особенности с заразными болезнями, является общей опасностью.

**2**. «Здоровье – это моральное состояние человека».

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества. Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление

психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение

**3**. «Здоровье – это психическое состояние, это норма, нормальное состояние организма»

Психическое здоровье — важная составная часть здоровья человека, поэтому нет ничего удивительного в том, что физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека — это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Значительная часть этих взаимодействий опосредуется через нервную систему, поэтому психическое состояние воздействует на работу внутренних органов, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике. Таким же образом через нервную систему опосредуется тот комплекс влияний, который не связан с социальным окружением. Психическое здоровье должно, как и здоровье в целом, характеризоваться.

**4.** «Здоровье – это правильный образ жизни».

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

**ПАМЯТКА**

**ЗАБОТЯЩИМСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ**

Действующая система здравоохранения направлена на выявление и «устранение» заболеваний. Государства не берут, и не могут брать на себя всеобъемлющую ответственность за состояние здоровья граждан, так как это слишком сложно и дорого. Заботящимся о своем здоровье людям необходимо решать посильные задачи самостоятельно.

Заинтересованный в длительном сохранением здоровья и продлении срока активной качественной жизни человек в настоящее время должен понимать:

Приобретаемые в торговых сетях продукты питания не содержат необходимое количество жизненно важных витаминов, микроэлементов. Их дефицит необходимо восполнять биологически активными добавками к пище или продуктами функционального питания.

Система здравоохранения не обеспечивает раннюю диагностику заболеваний, не решает вопросы их профилактики. Желательно самостоятельно проходить ежегодную диспансеризацию. В целях профилактики заболеваний, для успешного лечения заболеваний, как на их ранних стадиях, так и в хронической форме, в дополнение к медикаментозному лечению целесообразно применять БАД. Применение БАД следует воспринимать как безальтернативный способ заботы о нашем здоровье.

На рынке оздоровительной продукции постоянно увеличивается ассортимент эффективных биологически активных добавок к пище и продуктов функционального и специализированного питания. Однако сравнительно молодой отечественный рынок не достаточно отрегулирован. Предлагается достаточно много некачественной продукции, особенно изготовленной из дешевых импортных субстанций. Пока не достаточно отлажена система контроля качества БАД. Потребителям необходимо выбирать продукцию ответственных производителей, имеющих собственное производство по переработке сырья, пользующихся отечественными субстанциями высокого качества, работающих на рынке много лет. Предпочтительней производители, которые выращивают основное лекарственное сырья, заготавливают дикорастущее или контролируют его заготовки.

Надеюсь, многие согласятся с этими факторами. Самое главное - это бережно относится к своему здоровью. Возможно, раньше люди относились по другому к своему здоровью. Почему на сегодняшний день молодежь у нас в стране ослабленная? Действительно ведь раньше наши предки были намного здоровее. Кто то прошел войну, кто то тяжелую жизнь, но они были намного крепче сегодняшней молодежи. Возможно, поменялась экология, загрязнения воздуха и многое другое. Но каждый человек должен беречь себя. Для всех сейчас не легкие времена.  Сильная эпидемия распространилась во всех странах - [Коронавирусная инфекция COVID-19](https://www.coronavirus2020.kz/). Сколько жизней унесла эта эпидемия. Многие потеряли родных и близких, друзей знакомых. Но многие люди не понимая всей серьезности этой болезни продолжают халатно относится к своему здоровью. Они не соблюдают правила масочного режима, не соблюдают дистанцию. Нам нужно беречь себя. Соблюдать все правила карантина. Ведь наше здоровье в наших руках.

Берегите здоровье особенно смолоду! У каждого молодого человека должно быть выработано мотивационно – ценностное отношение к своему здоровью. Это связано с исследованием факторов, способствующих формированию санитарно – гигиенической культуры молодёжи. Дело в том, что учёба – труд весьма разнообразный, требующий большого напряжения: умственной и нервной энергии, современная молодёжь не осознаёт пагубность потери здоровья. Уже в школьном возрасте довольно много учащихся имеют отклонения в своём здоровье. И чем старше, тем больше людей страдают от болезней. Прошу Вас! Берегите себя и свое здоровье. И наша страна будет самой богатой!!!

Стихотворение :

**«Здоровье народа»**

Здоровье, а много ли нужно?

Чтоб его сохранить.

Задумайтесь люди!

Здоровье народа

Нам нужно его,

Как богатство хранить.

Вы помните, жизнь она быстротечна

Ее не вернешь ведь потом уж назад,

Болея, мы просим себе быть здоровым

Здоровыми быть и счастливыми быть.

И многие из нас возможно быть скажут

Здоровье народа в здоровых сердцах!

( Хасанова Т. И.)

