**Приложение № 5**

**Интервью с медицинским работником школы Свиридовой Верой Степановной:**

* **Как Вы понимаете выражение «Здоровье и труд рядом идут»?**
* *Самое ценное, что есть у человека, – это его здоровье. Будет здоровье – и всё остальное будет. Здоровье – залог счастливой жизни, в которой есть любимая работа, любимые занятия спортом, туризмом, растут здоровые дети, кругом всё в гармонии с самим собой и окружающим миром. Труд – это основа здоровой жизни человека. Долго живёт тот, кто постоянно трудится. Такой человек и когда отдыхает, всё равно делает какую-то работу в доме, в огороде, выезжает на природу, идёт в поход. А бездельник и на работе работает «спустя рукава» и дома отдыхает, лёжа у телевизора.*
* **Можете ли Вы привести примеры из своей жизни на эту тему?**
* *Мне тоже приходится много работать: и на основной работе – в медпункте, и дома. По субботам ещё веду кружок «Квилинг» для детей и взрослых. С удовольствием хожу в походы с классами и со своей семьёй. Стараюсь быть здоровой: веду здоровый образ жизни, несколько лет соблюдаю Великий пост, неоднократно пробовала голодание по 36 часов и многое другое, чтобы улучшить своё здоровье.*
* **Влияет ли трудолюбие на здоровье?**
* *Трудолюбивый человек, он, если и заболевает, то и лечится с особым старанием и умением. Он много читает, много знает, и всё делает для того, чтобы оставаться здоровым.*
* **Сохранить и сберечь своё здоровье – это труд?**
* *Да. Сохранить и сберечь своё здоровье – это труд. Нужно вести здоровый образ жизни, приучить себя к здоровому питанию, организовать рациональный режим труда и отдыха, заниматься физическими упражнениями… А в семьях, где на завтрак вместо каши подают жареную яичницу с колбасой, где с раннего возраста едят чипсы, без меры пьют сладкие газированные напитки, растут больные гастритом дети. Сварить вкусный и полезный завтрак – это труд. А приготовить быстро можно и лапшу-минутку (она так и называется – «быстрого приготовления»), да только пользы от неё мало.*
* **Есть ли у вас знакомые, родные, которые продолжают вести активный образ жизни в возрасте старше 80 лет?**
* *Моя мамочка – Ляпунцова Екатерина Васильевна – умерла в 2014 году в возрасте 86 лет. Всю свою жизнь она работала, не покладая рук, вырастила семерых детей. Когда пыталась отдохнуть, вязала кофты, свитера, носки, варежки. Я никогда не видела, чтобы моя мама просто так сидела.*
* **Что же надо делать, чтобы оставаться здоровым?**
* *Чтобы как можно дольше оставаться здоровым нужно: здоровое питание, занятия спортом, следить за своим весом, справляться с проблемами и стрессами, жить без вредных привычек, соблюдать режим труда и отдыха, личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний. А ещё не забывать русские пословицы: «Курить – здоровью вредить», «Выспишься – помолодеешь», «Движение – это жизнь», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Здоровье и труд рядом идут!»*

(См. ФОТО № 10, 11)