

## Статья: 7 апреля Всемирный день здоровья



**Здоровый образ жизни** - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

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

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

### **Элементы здорового образа жизни**

В «здоровый образ жизни» включают разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок.

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм. Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» - способность взаимодействовать с другими людьми.



## Памятка населению



***Здоровый образ жизни укрепляет организм человека как физически, так и духовно. Продолжительность жизни увеличивается, и жить становится намного приятнее. Но, чтобы быть здоровым, одних лекарств недостаточно! Конечно, трудно взять - и так сразу начать вести здоровый образ жизни. Но нужно начинать хотя бы с малого. Не надо заставлять жизнь ждать, иначе она может пройти без вашего участия.***

- **Здоровое питание** - это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. Основные принципы рационального питания: умеренность, сбалансированность, четырехразовый приём пищи, разнообразие, биологическая полноценность
- **Закаливание.** Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом, физическими упражнениями и купаниями в прохладной воде. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам.
- **Личная гигиена.** Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожи.
- **Отказ от вредных привычек.** К вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ. Особенно опасны вредные привычки для будущего поколения, поскольку вызывают мутации, и вследствие этого курящие и пьющие родители не могут воспроизвести здоровое потомство.
- **Режим труда и отдыха.** Современный человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать
- **Физическая нагрузка.** Решив вести здоровый образ жизни, нет необходимости сразу бежать в спортзал и подвергать себя изнуряющим тренировкам. Для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю.
- **Стрессоустойчивость.** Позитивное мышление - это умение сознательно принимать любые изменения в своей жизни. Умение позитивно воспринимать окружающий мир и ситуацию - условие преодоления эмоциональных перегрузок и достижения успеха. Позитивный настрой влияет на результат любого дела. Наше счастье зависит только от нас. От того, как мы воспринимаем то или иное событие.