

Сохранение и укрепление здоровья – одна из глобальных задач человека и человечества.

Здоровье, согласно Уставу ВОЗ, это состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье подразделяется на: физическое, психическое, социальное, духовное и социальное.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях, способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общечеловеческого поведения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения личностно и общественно значимых функций.

Составляющие ЗОЖ:

- 1) умеренное и сбалансированное питание;
- 2) режим дня с учетом динамики индивидуальных биоритмов;
- 3) достаточная двигательная активность;
- 4) закаливание организма;
- 5) личная гигиена;
- 6) полноценный сон (8 – 9 часов в сутки);
- 7) грамотное экологическое поведение;

8) психогигиена и умение управлять своими эмоциями;

9) сексуальное воспитание;

10) отказ от вредных привычек;

- 11) безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Здоровье – это самое большое богатство, которое является достоянием всего общества. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, помогает преодолевать трудности, а также дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Жизненный опыт показывает, что обычно забываются о своем здоровье люди начинают лишь после того, когда недуг даст о себе знать, но лучше не ждать заболевания, а с детства начать вести здоровый образ жизни.

Существует 12 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуй им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: тренируйте головной мозг: разгадывайте кроссворды, изучайте иностранные языки, производите подсчеты в уме. В результате этого замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца и нормализуется обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как уверяют ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: соблюдайте меру в еде: не ешьте слишком много или слишком мало.

4 совет: меню должно быть разнообразным.



Доказано, что здоровье населения обусловлено более чем в 50% условиями и образом жизни, в 18 – 22 % - состоянием окружающей среды, 20 % - генетическими факторами, 8 – 10 % - состоянием здравоохранения. Поэтому, не случайно все больше людей посвящают свой досуг занятиям физической культурой и спортом. Физическая активность стимулирует многие жизненно важные функции организма, а ее ослабление вызывает опасные нарушения. Поэтому не стоит пренебрегать утренней зарядкой, желательно подниматься и спускаться по лестнице вместо лифта, важно как можно больше быть на свежем воздухе и уезжать загород в свободные дни. Страйтесь, как можно больше ходить пешком.

Существует 12 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуй им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: тренируйте головной мозг: разгадывайте кроссворды, изучайте иностранные языки, производите подсчеты в уме. В результате этого замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца и нормализуется обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как уверяют ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: соблюдайте меру в еде: не ешьте слишком много или слишком мало.

4 совет: меню должно быть разнообразным.