



Здоровый образ жизни





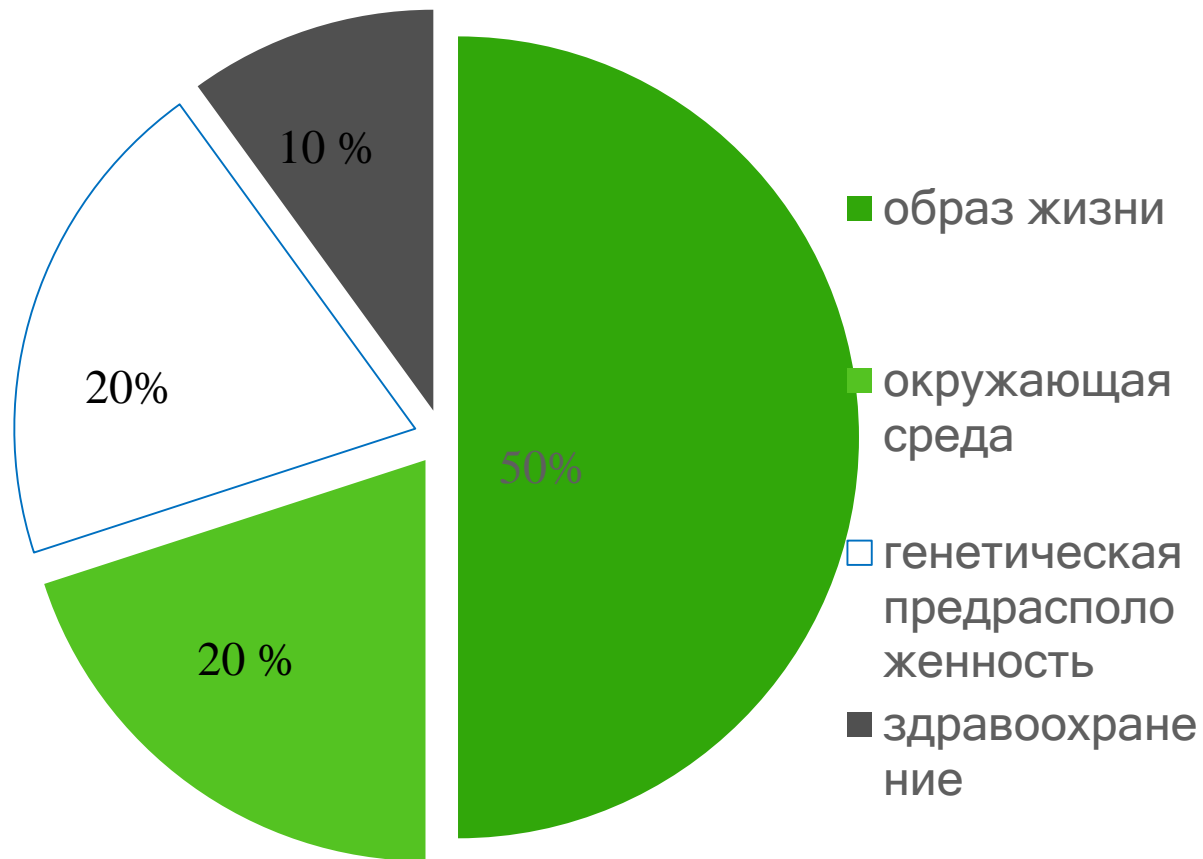
«...чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя»

академик Н.М. Амосов



Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18–20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.



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 характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



Элементы здорового образа жизни:



- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для проживания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.



•Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.




•Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.



• Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей.





•Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.





Здоровье – одна из вечных ценностей человечества!

