



### Что такое здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

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

Здоровье — это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него трудно сделать свою жизнь интересной и счастливой. Даже при встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни человека.

По оценкам специалистов доказано, что 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.

Так, что фундамент здорового образа жизни уже нужно начинать закладывать с раннего детства. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

### Главные составляющие здорового образа жизни.

- умеренное и сбалансированное питание
- достаточная двигательная активность
- закаливание организма
- отказ от вредных привычек
- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов
- личная гигиена
- умение управлять своими эмоциями
- безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций

Умеренное и сбалансированное питание

Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными, как животного, так и растительного происхождения.

В рацион человека должно очень много входить здоровой пищи, выращенной на земле-много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты, жаренную и пассерованную пищу употреблять как можно реже, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества все равно разрушаются.

Пить много жидкости-предпочтительно чистую негазированную воду, без подсластителей!

Есть нужно малыми порциями-не переедая! Всегда выходить из за стола с легким чувством голода. Голодать запрещается -пища должна доставлять радость желудку.

Питаться только свежей пищей. Не стоит лениться и надо готовить каждый раз все свежее, постоявшие блюда теряют свою пользу.

### Достаточная двигательная активность и закаливание организма

Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный способ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.

Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков. Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место, то нужно от них как можно быстрее избавиться.

### Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов.

Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

### Личная гигиена

Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, — развития заболеваний. Поэтому Вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.

К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- психическую и эмоциональную устойчивость;
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.

**Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Вредные привычки, стресс — основной враг здоровья. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!**

**Крепкого здоровья Вам!**

Медицинский работник  
Вержицкая Л.В.