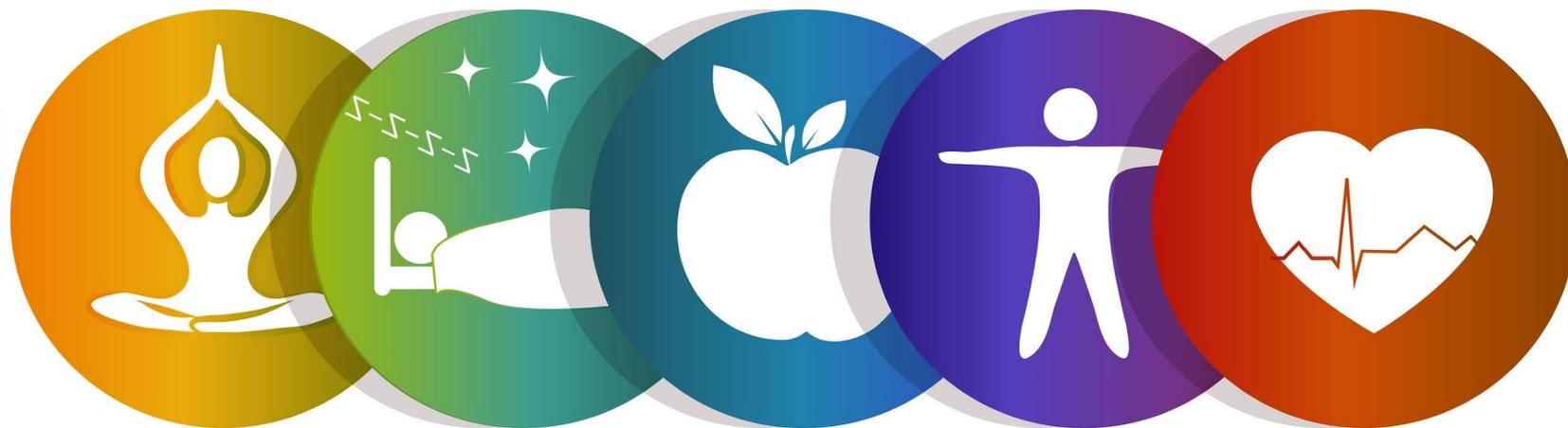
A decorative border surrounds the central text, composed of repeating geometric shapes like triangles and diamonds in various colors including red, blue, green, purple, and orange.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.



- Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и

о жизнь.



- Согласно заключению экспертов Всемирной организации здравоохранения состояние здоровья населения лишь на 10% определяется уровнем развития медицины как науки и состоянием медицинской помощи, на 20%-состоянием окружающей среды, 20%-наследственными факторами, и на 50%-образом жизни.



Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- плодотворный труд,
- рациональный режим труда и отдыха,
- искоренение вредных привычек,
- оптимальный двигательный режим,
- личную гигиену,
- закаливание,
- правильное питание и т.п.

- **Плодотворный труд** - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.



Осень. Уборка урожая

- **Рациональный режим труда и отдыха** - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

- Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Немаловажное значение оказывает на здоровье состояние окружающей среды

- Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов.
- Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.
- Здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Оптимальный двигательный режим

- Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений

Закаливание

- **Закаливание** - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Личная гигиена

- Она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

Режим дня

- При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.
- Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

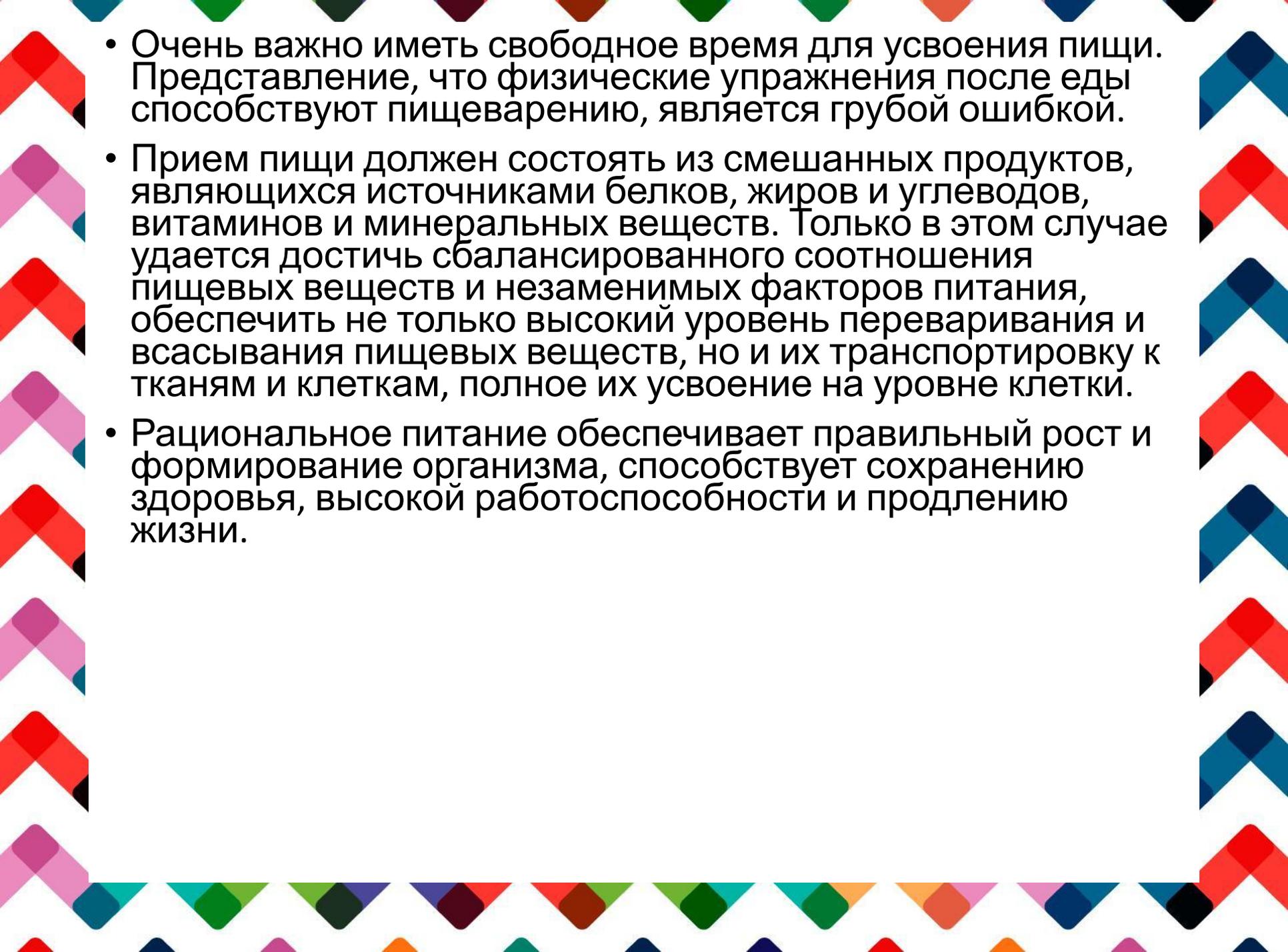
- вставать ежедневно в одно и тоже время,
- заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены,
- следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время.

- Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни.

Правильное питание

- Когда идет речь о правильном питании, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.
- Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии.

- Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

- 
- A decorative border surrounds the text, consisting of repeating geometric patterns of overlapping triangles and squares in various colors including red, blue, green, purple, and orange.
- Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.
 - Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.
 - Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.



Режим сна

- Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.
- Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.
- Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов
- Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

- Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу.
- Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи.
- Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном
- В помещении нужно выключить свет и установить тишину.
- Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде.
- Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом : это препятствует нормальному дыханию.
- Желательно ложиться спать в одно и то же время – это способствует быстрому засыпанию.

- Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы



Эмоциональное состояние

- Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции.



- Каждое эмоциональное состояние вызывает в нашем теле целую цепь сложнейших химических реакций и поэтому неизбежно влияет на здоровье. Всякий раз, когда мы испытываем грусть, счастье, злобу, удивление, радость, зависть и так далее, наше тело синтезирует особые вещества, которые не только помогают нам испытывать соответствующие чувства, но и изменяют состояние всего организма.



- А что будет происходить, если мы все время предаемся мрачным мыслям и все воспринимаем с негативной стороны? Или наоборот, как влияют на наше тело «розовые очки», которые мы сознательно надеваем на глаза?
- Человеческий мозг устроен таким образом, что если он на основе имеющейся информации предсказал какое-либо развитие событий, то он, во-первых, начинает способствовать воплощению этого сценария в жизни, а во-вторых, реагировать так, как будто развязка уже наступила. Поэтому убежденность в том, что все будет хорошо, не только помогает действовать более эффективно, но



Как эмоции человека влияют на его здоровье?

- В нашем теле есть немало систем, которые мгновенно реагируют на изменение настроения. Отрицательное влияние эмоций на здоровье всегда значительно заметнее, чем положительное.
- Плохое настроение, постоянные отрицательные эмоции сильно ослабляют иммунную систему и делают человека уязвимым перед любыми инфекциями. Кроме того, слабый иммунитет не может осуществлять полноценный контроль за правильностью роста новых клеток, что повышает вероятность появления злокачественных опухолей.





- Стремительное ухудшение состояния здоровья, вызванное отрицательными эмоциями, связано еще и с тем, что человек, когда ему грустно, уделяет значительно меньше внимания заботе о себе.
- Большинство людей, находящихся в состоянии стресса, снижают уровень физической активности, перестают посещать тренажерные залы, и, что еще хуже, допускают погрешности в диете – либо полностью отказываются от еды, либо начинают переедать. Одни пытаются забыть о болезненных переживаниях при помощи алкоголя, другие увлекаются сладостями. Наихудшее развитие событий – это прием успокоительных препаратов и наркотических средств. Очевидно, что подобное «утешение» губит здоровье очень быстро и беспощадно.

