

«В здоровом теле - здоровый дух!»



По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровье является высшей ценностью общества.

Многочисленные наблюдения и исследования доказывают, что здоровье человека зависит:

- на 20% от наследственных факторов;
- на 20% от экологической обстановки вокруг него;
- на 8% – от медицины ;
- на 50% от образом жизни.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Неправильное питание, вредные привычки (курение, алкоголь), пассивный образ жизни, наплевательское отношение к своему здоровью - все это ведет к серьезным заболеваниям. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Поэтому необходимо формировать привычку здорового образа жизни:

- **Здоровое питание** - Основные принципы рационального питания: умеренность, сбалансированность, четырехразовый приём пищи, разнообразие, биологическая полноценность. Перестать питаться бутербродами, фастфуд полностью исключается, нужно пить 1,5 литра чистой воды ежедневно и больше есть в первую половину дня.
- **Закаливание.** В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток,

деятельность всех органов и их систем.

- **Личная гигиена.** Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожи. При загрязнении кожи создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.
- **Режим труда и отдыха.** Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.
- **Физическая нагрузка.** Для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений не менее трех раз в неделю. И укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю.
- **Стрессоустойчивость и позитивное мышление.**