



Здоровый образ жизни

**"Да будет в здоровом теле
здоровый дух"**

(латинское выражение)

«Здравствуй!» — говорим мы, встречая друг друга. Но, произнося это, мало кто задумывается об истинном смысле сказанного. Говоря так, наши предки не только приветствовали, но и желали здоровья (здравия) друг другу.

Здоровье человека зависит от многих факторов - внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных. Для человека любой из них может является определяющим, но **влияние факторов**, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

1. **Наследственность** (биологические факторы) - определяет здоровье на 20%
2. **Условия внешней среды** (природные и социальные) - на 20%
3. **Деятельность системы здравоохранения** - на 10%
4. **Образ жизни человека** - на 50%

Наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его **образ жизни**, т.е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, привычки и т.д. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и

традиции семьи, этноса и социума к которым человек принадлежит.

Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья человека, а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически predetermined продолжительности его жизни.

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуются каких-то сверхъестественных усилий. **Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни.**

Что же такое здоровый образ жизни? Многие из нас понимают под этим понятием **отказ от вредных привычек и занятия спортом.** На самом деле здоровый образ жизни – это куда более глубокое понятие, **это стиль жизни и мышления. Именно мысли человека создают для него основы здорового образа жизни.**

Само понятие «здоровый образ жизни» появилось не так давно, а вот пытались вести его еще с давних времен. Еще в средневековье люди знали основы здорового образа жизни, возможно даже и раньше, только вот мотивы у них были совершенно другими. О том, чтобы вести абсолютно здоровый образ жизни и речи не шло, а вот выполнять основы здорового образа жизни – это было обязательно. Ведь развитый в физическом плане воин будет куда подвижней, более

ловкий и сильный, нежели тот, который целыми днями просиживает штаны в пабе.

На востоке дела обстояли куда лучше. Основы здорового образа жизни входили в религию, а так как религия в те времена была более популярна, то многим приходилось вести здоровый образ жизни, даже не подозревая об этом.

Сегодня у людей, которые ведут здоровый образ жизни другие цели. Они хотят сохранить свой организм здоровым, ведь он и так ослабляется такими факторами, как плохая экология, загрязненная вода, и столь распространенные сейчас вредные привычки.

Поэтому можно смело сказать, что **основы здорового образа жизни** — это **регулярность и целеустремленность во время выполнения простых правил.**

"Десять заповедей" здорового образа жизни.

1-я заповедь: не объедайтесь! Снижайте количество калорий. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям. Питайтесь уравновешенно: ешьте не много, но и не слишком мало.

2-я заповедь: меню должно соответствовать вашему возрасту. Пищевой рацион детей и подростков должен быть сбалансированным, полноценным и удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с бурным ростом и физическим развитием, учитывая активную жизнедеятельность организма.

3-я заповедь: попытайтесь найти подходящую для себя работу! Работа способствует молодости, утверждают французы. Тот, кто не работает, выглядит на пять лет старше. Некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. К их числу относятся профессии дирижера, философа, художника и священника.

4-я заповедь: гармоничные отношения! Любовь и нежность являются лучшим средством против болезней и старения.

5-я заповедь: имейте на все собственную точку зрения. Осознанно живущий человек значительно реже попадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

6-я заповедь: двигайтесь! Даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.

7-я заповедь: спите в прохладной комнате! Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

8-я заповедь: время от времени балуйте себя! Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек. А если вам очень понравилось новое платье или сумка, не следует тут же думать об экономии.

9-я заповедь: не следует всегда подавлять гнев в себе! Тот, кто постоянно корит лишь самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обменяться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям. Согласно результатам международного тестирования, 64% респондентов, страдающих раком, всегда подавляют гнев в себе.

10-я заповедь: тренируйте головной мозг! Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе. Заставляя работать мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей; одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026