

Здоровый образ жизни – наш выбор



The background features a blue-toned globe on the left, a white heart rate line (ECG) across the bottom, and a white medical cross on the right. The text is centered in a bold, red font.

**«Здоровье есть
высочайшее богатство
человека»**

Гиппократ



**Здоровье человека – это
важнейшая жизненная ценность.
Его нельзя купить. Его нужно
беречь с самого первого дня
появления на свет. От того,
насколько мы бережно
относимся к своему здоровью,
зависит наше самочувствие на
протяжении всей жизни**

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровью:

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».



Проблема здоровья и долголетия во многом зависит от проблем, вызывающих заболевания, способствующих их распространению, сокращающих трудоспособный и репродуктивный возраст человека и продолжительность его жизни. Уровень здоровья зависит, в свою очередь, от социально-экономических и санитарно-гигиенических условий, экологической обстановки, питания, отдыха, образа жизни, культуры, образования, состояния здравоохранения и медицинской науки и во многом – от степени двигательной активности человека.

Среди причин проблемы здоровья и продолжительности жизни людей на планете стоит отметить:

- **ухудшение экологической ситуации, истощение ресурсов и ухудшение их качества;**
- **демографический взрыв и перенаселение в ряде развивающихся стран;**
- **недостаток продовольствия и его низкое качество;**
- **низкий уровень развития медицины и фармацевтики в развивающихся странах;**
- **урбанизация и растущий уровень факторов стресса;**
- **недоступность национальных систем здравоохранения для 1 млрд жителей Земли;**

Среди причин проблемы здоровья и продолжительности жизни людей на планете стоит отметить:

- **проблемы в сфере социально-экономических факторов и условий, определяющих жизненный уровень и состояние здоровья людей (условия жизни, труда и быта; реальная заработная плата; продолжительность рабочего дня; степень интенсивности труда; степень занятости; уровень и характер питания; жилищные условия; состояние и доступность медицинских услуг);**
- **высокие цены на лекарственные препараты и лечение в ряде стран;**

Среди причин проблемы здоровья и продолжительности жизни людей на планете стоит отметить:

- **низкий уровень развития медицины и фармацевтики в развивающихся странах;**
- **табакокурение, алкоголизм и наркомания;**
- **ожирение в результате питания дешевыми высококалорийными продуктами (фаст-фуд) и влияния вредных пищевых добавок (ингредиенты с индексом «Е»);**
- **распространение гиподинамии;**
- **низкий уровень культуры отношения человека к себе и своему здоровью, гигиены и общих знаний (грамотности).**

За своим здоровьем надо следить с детства. От того, насколько человек бережно относится к своему здоровью, зависит его самочувствие на протяжении всей жизни.

Состояние здоровья человека зависит:

- от наследственности – на 18-22%,**
- от внешней среды – на 17-20%,**
- от развития системы здравоохранения – на 8-11%,**
- от образа жизни – на 49-53%.**



Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни.



Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания. Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека. В течение дня человек должен принимать пищу 4-5 раз в день.

Секреты здорового питания

- **Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.**
- **Пищу необходимо тщательно пережевывать.**
- **Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).**
- **Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.**
- **Не передайте, вставайте из-за стола с легким чувством голода.**
- **Включайте в рацион больше зелени, овощей и фруктов.**
- **Не злоупотребляйте сладостями, жирной, жареной и соленой пищей.**



Режим дня – это чередование труда и отдыха в определенном порядке. В течение дня время должно быть рационально распределены продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха.



Правила здорового сна

- **ложитесь спать и вставайте в одно и то же время;**
- **перед сном гуляйте на свежем воздухе, соблюдайте правила личной гигиены;**
- **занимайтесь перед сном делами, которые не вызывают сильных эмоций;**
- **спите в хорошо проветриваемом помещении;**
- **спите на ровной постели, т.к. высокие подушки и мягкие матрасы способствуют искривлению позвоночника.**

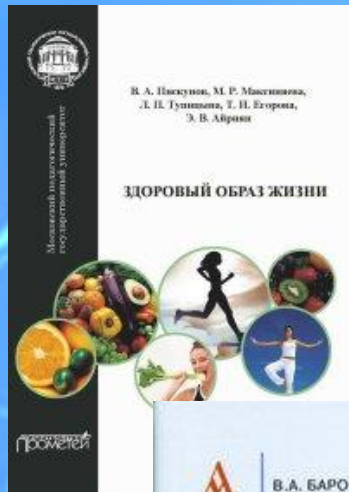


По данным Всемирной организации здравоохранения около 60% населения в мире не получает достаточной физической нагрузки. Каждый может выбрать себе занятие по возрасту, желанию, своим способностям и состоянию здоровья. Это могут быть занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, велосипедные прогулки.

Если человек занимается спортом, физкультурой, то он укрепляет свое здоровье, его организм всегда находится в тонусе, улучшается сопротивляемость организма. Если каждое утро заниматься зарядкой, то организм на весь день запасается бодростью.

Ключ к здоровому образу жизни – это не только выполнение в отдельности каждого правила, а их разумная комплексная реализация, ведущая к профилактике болезней и укреплению вашего здоровья.

А поддерживать здоровый образ жизни Вам помогут следующие книги, которые Вы можете найти в ЭБС «Znanium.com»:



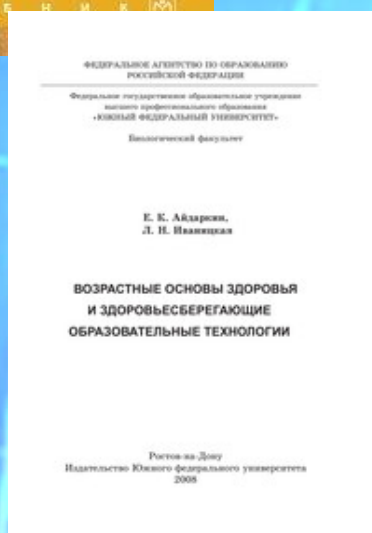
**Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А.,
Максиняева М.Р., Тупицына Л.П. - Москва :МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN
978-5-7042-2355-9. - Текст : электронный. - URL:
<https://znanium.com/catalog/product/757954>. – Режим доступа: по
подписке.**



**Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А.
Гилев, А. М. Каткова. - Москва : МПГУ, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-
4263-0574-8. - Текст : электронный. - URL:
<https://znanium.com/catalog/product/1341058>. – Режим доступа: по
подписке.**



Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 641 с. — (Среднее профессиональное образование). — DOI 10.12737/1069041. - ISBN 978-5-16-016062-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1836739>. — Режим доступа: по подписке.



Айдаркин, Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Айдаркин Е.К., Иванецкая Л.Н. - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2008. - 176 с.ISBN 978-5-9275-0413-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/553079>. — Режим доступа: по подписке.



Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - Москва : Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557072>. – Режим доступа: по подписке.



Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044220>. – Режим доступа: по подписке.



Тарабакина, Л. В. Эмоциональное здоровье подростка: риски и возможности : монография / Л. В. Тарабакина. - Москва : МПГУ, 2017. - 194 с. - ISBN 978-5-4263-0518-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1341078>. – Режим доступа: по подписке.



Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> – Режим доступа: по подписке.



**Пусть утро начинается с зарядки,
Друзья нам солнце, воздух и вода,
С учебкой тоже все у нас в порядке,
И настроение бодрое всегда.
Со спортом всех дружить мы
призываем,
И сильными, и ловкими растем,
А вырастем – мы точно это знаем –
Стране своей лишь славу принесем.
Мы за здоровый образ жизни,
За светлый путь своей страны,
Мы твердо знаем, что своей России
Здоровыми и сильными нужны!
Здоровыми и сильными нужны!
Здоровыми и сильными нужны!**