

«Здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

От ОРВИ и сезонного вируса ежегодно страдает большое количество людей. Причиной этого является слабый иммунитет у населения. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет?

Ответ прост - вести **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.



Иммунитет человека - это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой - её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной.

Современная концепция здоровья позволяет выделить **основные составляющие здорового образа жизни** - физическую, психологическую и поведенческую.

**Физическая составляющая** включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

**Занимайтесь спортом!** Физическая нагрузка является одним из важнейших средств



укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.



**«Закаляйся! Если хочешь быть здоров, постарайся обойтись без докторов. Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров».** И ведь верно: чтобы повысить жизненный тонус, преградить простуде пути к своему организму, нужно обязательно закаляться. Закаленный человек болеет гораздо реже. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека в разумных пределах, без передозировки, очень полезно.

**Психологическая составляющая** - это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно эмоциональными, мыслительными и нравственно духовными компонентами.

Основой его является состояние эмоционально когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека.

**Не нервничайте! Уходите от депрессий!**

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстым, раздражительным и забывчивым.



**Поведенческая составляющая** - это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

**Труд** - важный элемент здорового образа жизни. 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.

Следующим звеном здорового образа жизни является **искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).**

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают



• У природы есть закон - счастливым будет только тот, кто здоровье бережёт.

продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории или вносящего дисбаланс в организм. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья.



Одним из основных аспектов здорового образа жизни является **правильное питание**. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание есть важнейшее условие долголетия. Известный русский писатель Д.И. Писарев удивительно точно подметил: **«Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится».**

### Здоровый образ жизни - путь к долголетию!

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

### ЗОЖ - здоровый образ жизни

- рациональное питание
- личная гигиена
- гигиена труда и отдыха
- подвижный образ жизни
- доброжелательные отношения между людьми
- закаливание организма
- охрана окружающей среды



**Здоровье** - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это - главное условие полноценной и счастливой жизни.

**"Единственная красота, которую я знаю - это здоровье"**, - писал Г. Гейне.

**Будьте здоровы и живите здорово!**