**Женсовет – за здоровый образ жизни!**

В прошедший четверг, 09.10.2014 года, состоялось очередное заседаниеЖенсовета городского поселения Морки.

В работе женсовета приняли участие его члены Александрова Э.В., Григорьева И.И., Давлетова Л.М., Иванова С.В., Дусмеева Р.Г., а также заместитель Главы администрации поселения Тимирьянова Л.В.

На заседании был рассмотрен вопрос о проблемах организации здорового образа жизни.

С информацией по данному вопросу выступила член Женсовета, заведующая терапевтического отделения Моркинской больницы Давлетова Л.М., которая рассказала собравшимся, что здоровый образ жизни – это такой образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55% именно от образа жизни, на 20% - от окружающей среды, на 18-20% - от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10% - от здравоохранения.

Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Другими составляющими здорового образа жизни являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная окружающая среда; отказ от курения, наркотиков и употребление алкоголя; умеренное, соответствующее физиологическим особенностям организма конкретного человека здоровое питание; физическая активность; личная и общественная гигиена.

На физиологическое состояние человека влияет его способность справляться с собственными эмоциями, проблемами; позитивное мышление; оптимизм; способность взаимодействовать с другими людьми.

На заседании было принято решение всем составом женсовета посещать занятия аэробикой, а также делать пробежки на свежем воздухе.

Всех женщин поселка Морки приглашаем присоединяться к нам!

Председатель женсовета Р.Дусмеева

10 октября 2014 года