



**8. Соблюдение норм и правил психогигиены.** Нужно позитивно воспринимать окружающий мир и все жизненные ситуации: уметь правильно реагировать на неприятности и трудности. Для этого необходимо выбрать для себя способы релаксации: спорт, музыка, танцы, баня, массаж, ванна с аромамаслами и т.д.

**9. Профилактика аутоагрессии.** Психическое здоровье заключается в реакции индивидуума на влияние внешнего мира. Окружающая среда может агрессивно воздействовать на душевное состояние человека – а стрессы приводят к психическим расстройствам и болезням.

**10. Сексуальная культура.** Необходимо уделять внимание рациональному планированию семьи.

**Берегите свое здоровье, занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни!**

*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.»*

*Артур Шопенгауэр*



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Марий Эл  
Адрес: г. Йошкар-Ола, Набережная Брюгге, д. 3  
Телефон: (8362) 45-05-59  
Эл. почта: profwork.miac@minzdrav12.ru

Социальные сети:  
«ВКонтакте» Группа «ЗОЖ Марий Эл»;



## Здоровый образ жизни



# Здоровый образ жизни

Здоровье - это самое важное, что есть в жизни, главный подарок, который дарит природа человеку при рождении. Однако мы редко задумываемся об этой безусловной ценности, пока самочувствие не начнет подводить. Зачастую люди бездумно растрачивают бесценный дар, сознательно нанося себе вред неправильным питанием, стрессами, малоподвижным образом жизни и вредными привычками.

## Основные составляющие здоровья:

1. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

2. Психическое здоровье зависит от состояния сознания и характеризуется уровнем и качеством интеллекта, степенью эмоциональной устойчивости, а также определяется теми моральными принципами и нормами, которые являются основой жизни общества.

3. Социальное здоровье определяется степенью адаптации человека в обществе (наличие семьи, детей, работы, карьеры, определенного материального статуса).



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Это понятие у большинства людей ассоциируется с физической активностью и правильным питанием. На самом деле составляющих здорового образа жизни гораздо больше.

## Что же входит в понятие ЗОЖ?

1. **Питание.** Рациональное и сбалансированное питание с соотношением белков, жиров и углеводов за сутки 1:1:4. Питание у здоровых людей должно быть 3-4 разовое с 4-5 часовыми промежутками. Последний приём пищи должен быть не позже, чем за 1,5-2 часа до сна.

2. **Закаливание.** С помощью закаливания можно избежать многих заболеваний, сохранить трудоспособность на многие годы. Самые распространённые методы закаливания - растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны и свежий воздух, купание в прохладной воде.

3. **Личная гигиена.** В понятие личной гигиены входит регулярный уход за телом, волосами, кожей головы путём принятия ванны или душа; уход за полостью рта с помощью чистки зубов и мер по профилактике кариеса и других заболеваний; мытьё рук перед приёмом пищи и после прихода из общественных мест; гигиена обуви и одежды.

4. **Двигательный режим.** Физическая нагрузка должна быть подобрана с учётом возраста, пола, уровня физиче-

ской подготовки и группы здоровья. Занятия должны быть регулярными и с продолжительностью не менее 15-30 минут без перерыва.

5. **Режим труда и отдыха.** Необходимо правильно чередовать трудовую нагрузку и отдых - только так можно сохранить работоспособность. Эффективным средством восстановления работоспособности считается активный отдых. Также важен режим сна - спать взрослому человеку необходимо не менее 7-8 часов в сутки.

6. **Рациональная организация трудовой деятельности.** Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу и высокий уровень здоровья. Неравномерность нагрузки - спешка в одни периоды и бездеятельность в другие - одинаково вредны.

7. **Отказ от вредных привычек и контроль за здоровьем.** К вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков.

