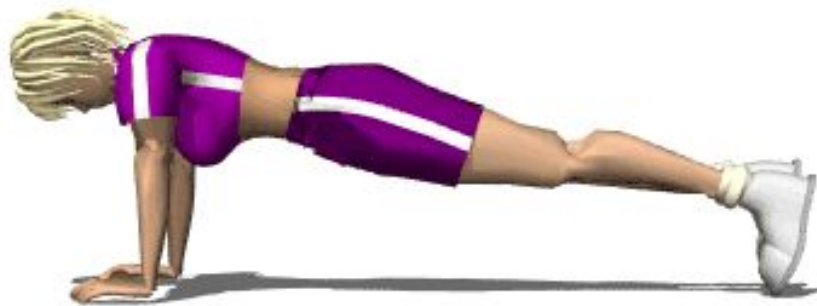


ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ, ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ. СОЦИАЛЬНОЙ НАСЕЛЕНИЯ



Здорóвье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни .



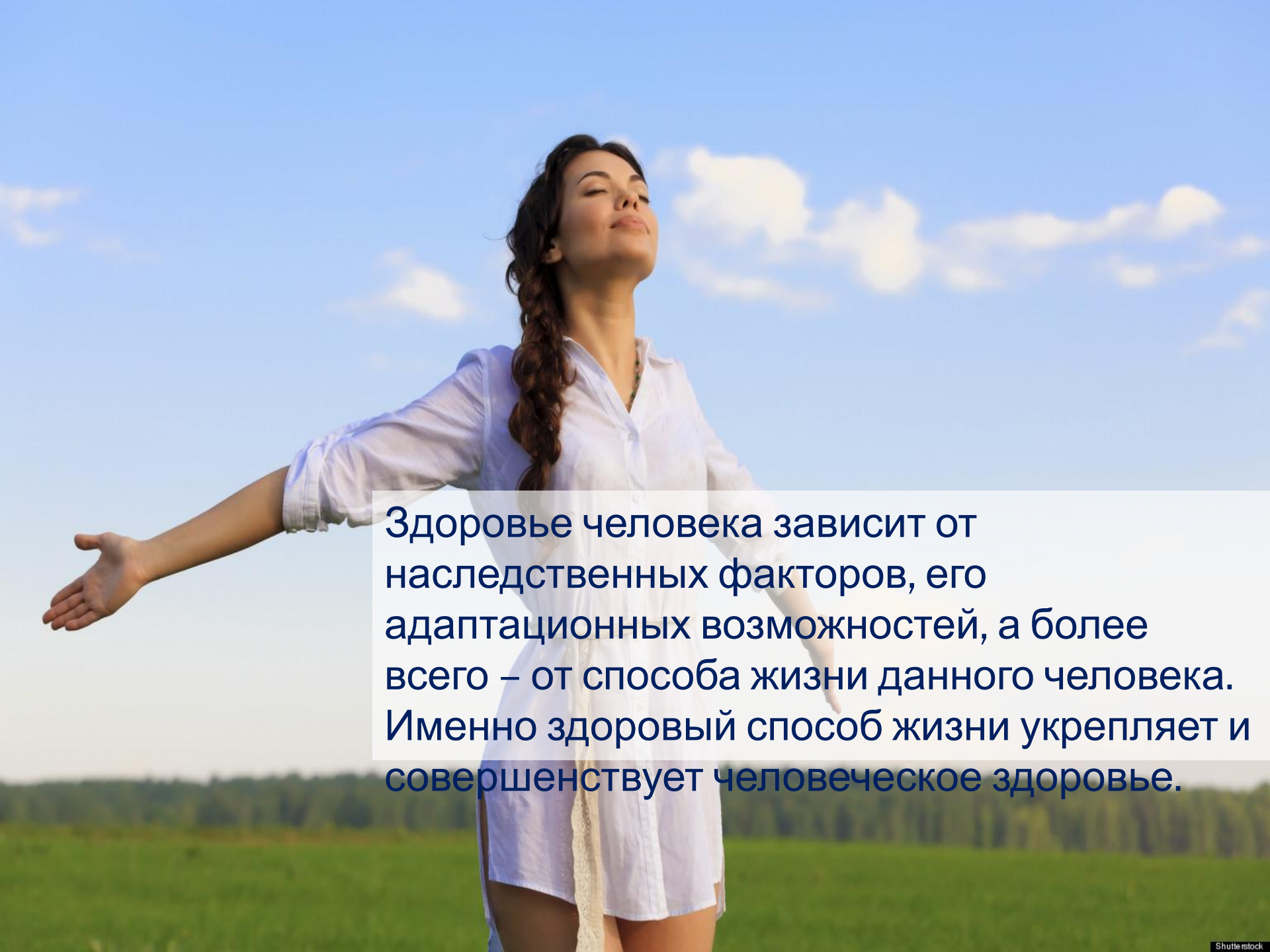
Здоровье классифицируется на две категории

Физическое

Физически здоровым человеком является тот человек, у которого нет каких-либо болезней, и все физиологические процессы его организма функционируют правильно.

Психическое

Психическое здоровье – это способность человека справляться со сложными жизненными ситуациями, которая проявляется в адекватности поведения и сохранении эмоционального фона.



Здоровье человека зависит от наследственных факторов, его адаптационных возможностей, а более всего – от способа жизни данного человека. Именно здоровый способ жизни укрепляет и совершенствует человеческое здоровье.

Под здоровым образом или способом жизни понимают такой жизненный стиль, который обеспечивает человеку здоровье, долголетие, поддержание хорошего самочувствия и настроения. Здоровый образ жизни – это жизненный стиль, обеспечивающий нормальное функционирование всех составляющих здоровья. Пожалуй, каждому человеку с малых лет родители твердили, что для того, чтобы реализоваться в жизни, добиться успеха и признания (не только в карьерном плане, но и в других немаловажных сферах) нужно вести здоровый, правильный образ жизни. Согласно мнению западной медицины, здоровье человека зависит: на 10% – от состояния здравоохранения, на 20% – от состояния экологии и на 50% – от условий жизни.



Считается, что здоровый образ жизни обуславливается:



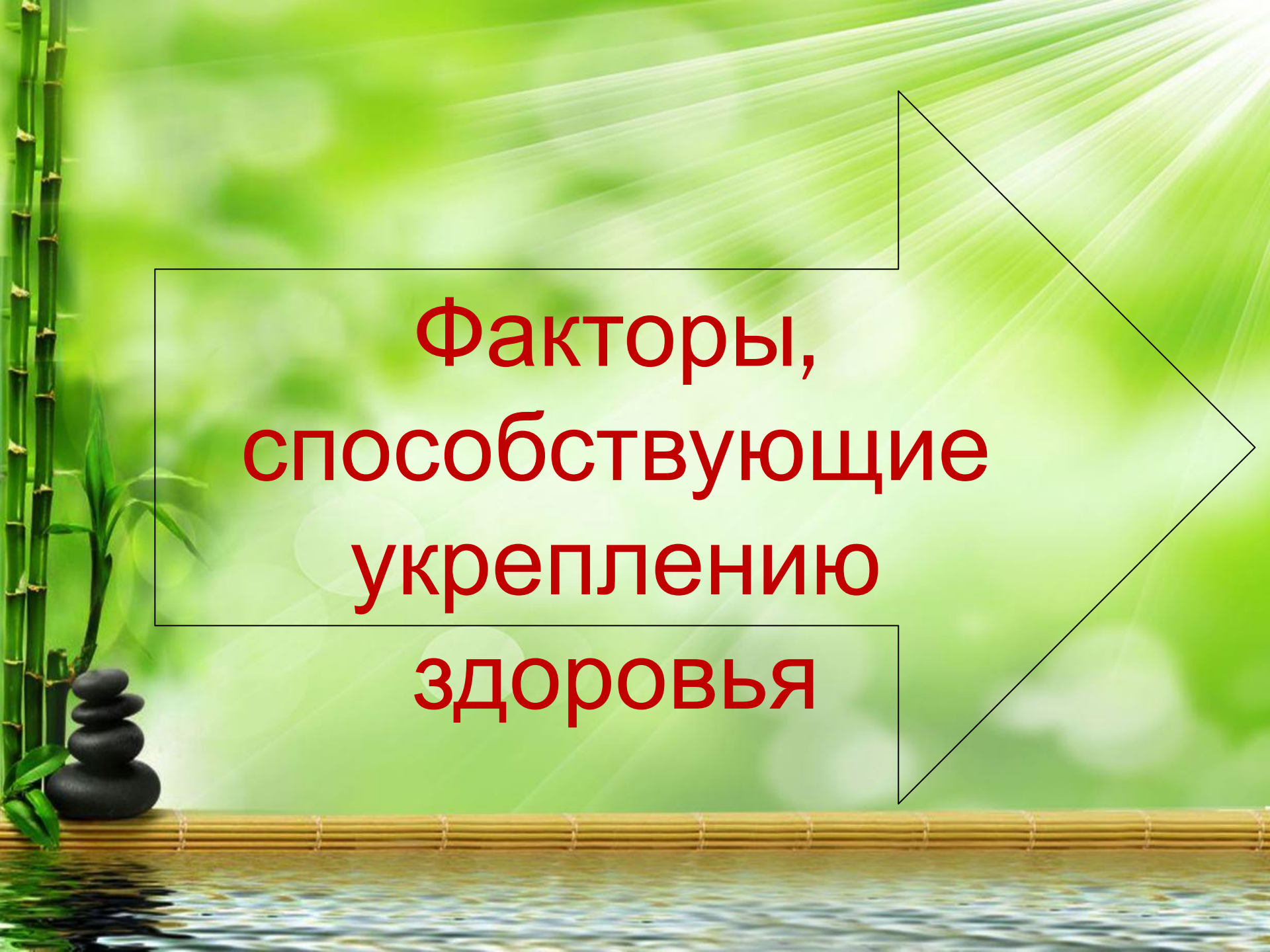
отсутствием вредных привычек (курения, алкоголизма, пристрастия к наркотикам, токсикомании);

регулярными физическими нагрузками, частота и количество которых определяются физическим состоянием здоровья человека;

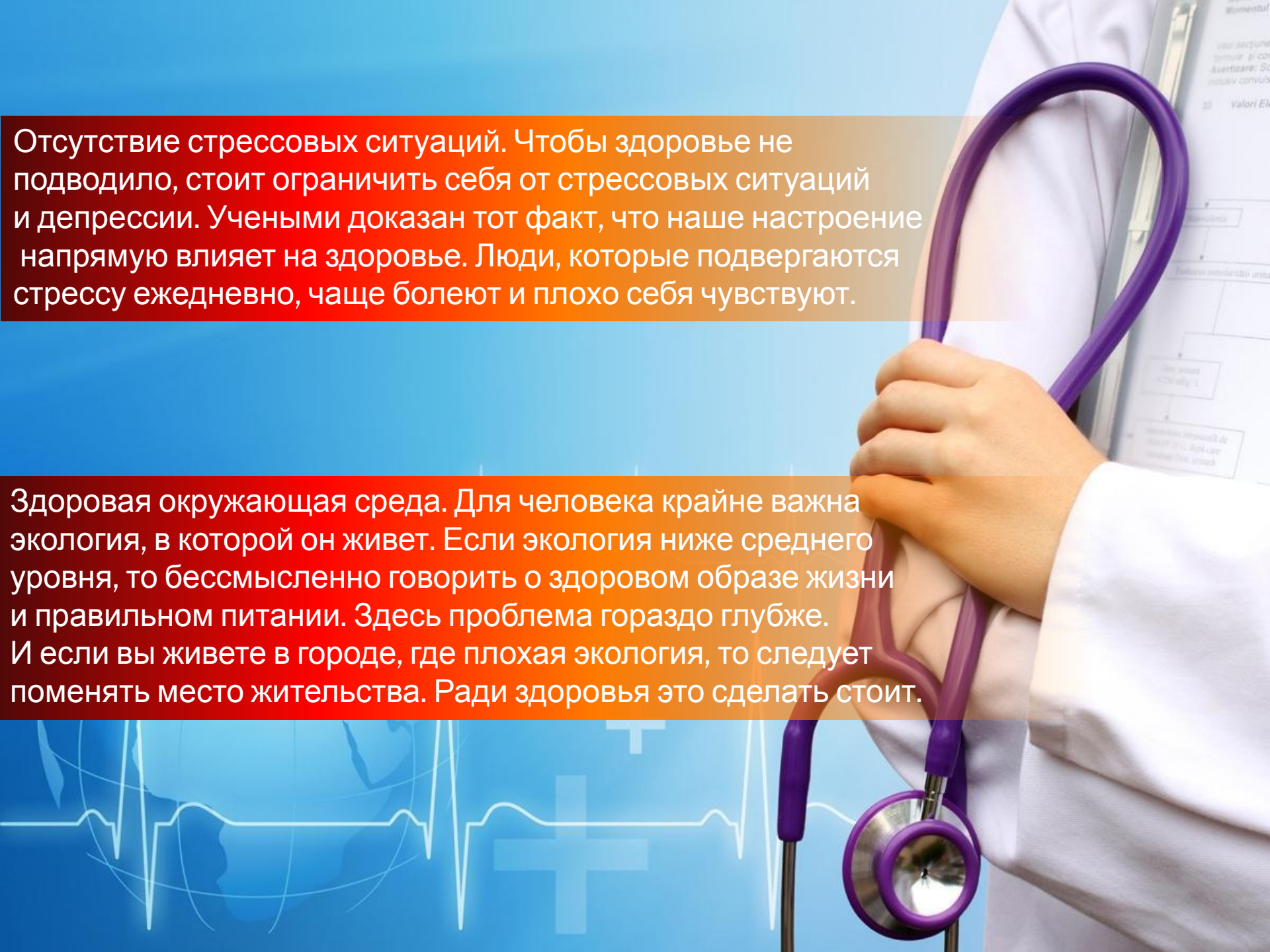
рациональным распорядком дня (труда и отдыха);

сбалансированным питанием;

соблюдением правил личной гигиены.

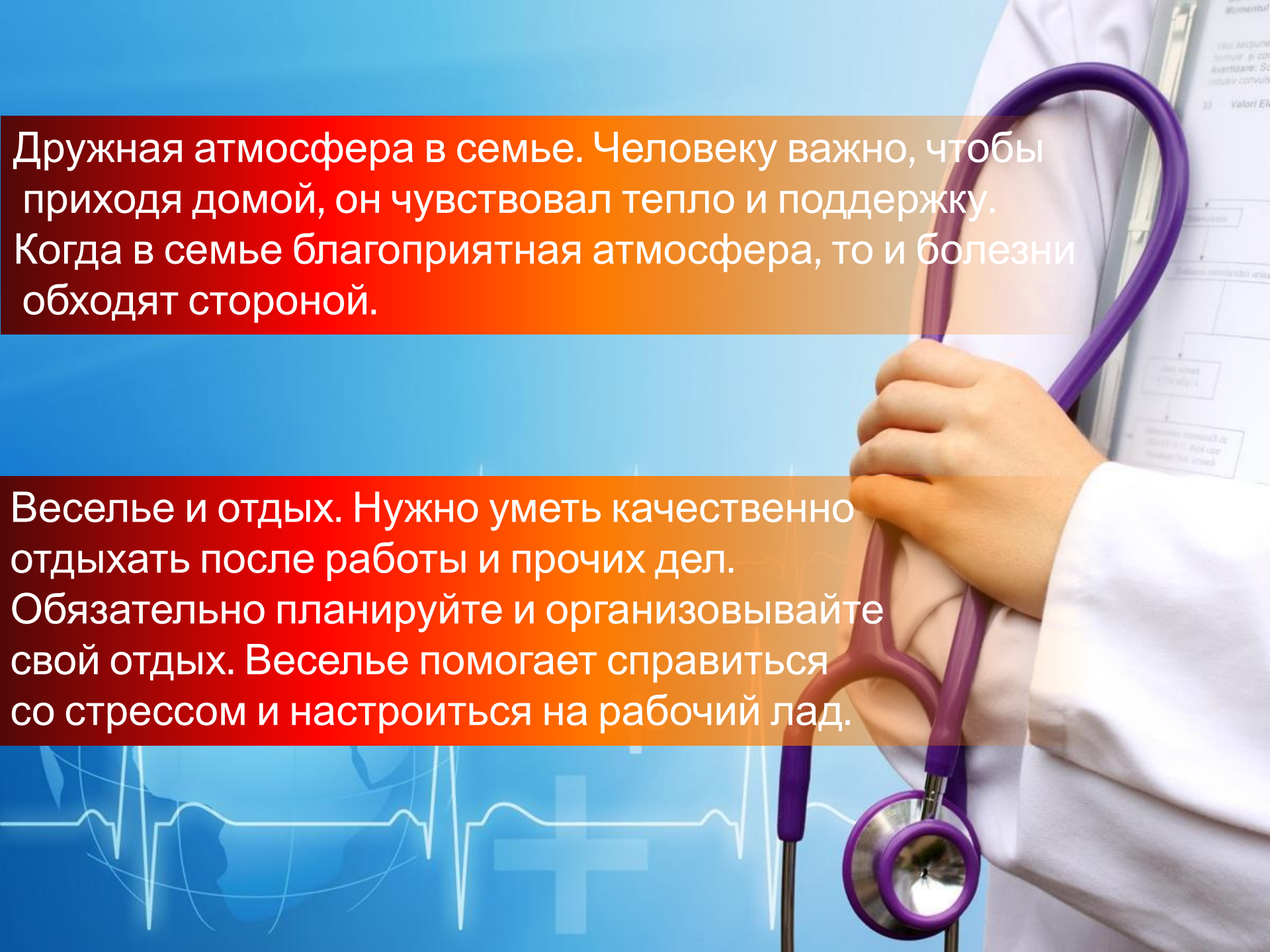


**Факторы,
способствующие
укреплению
здоровья**



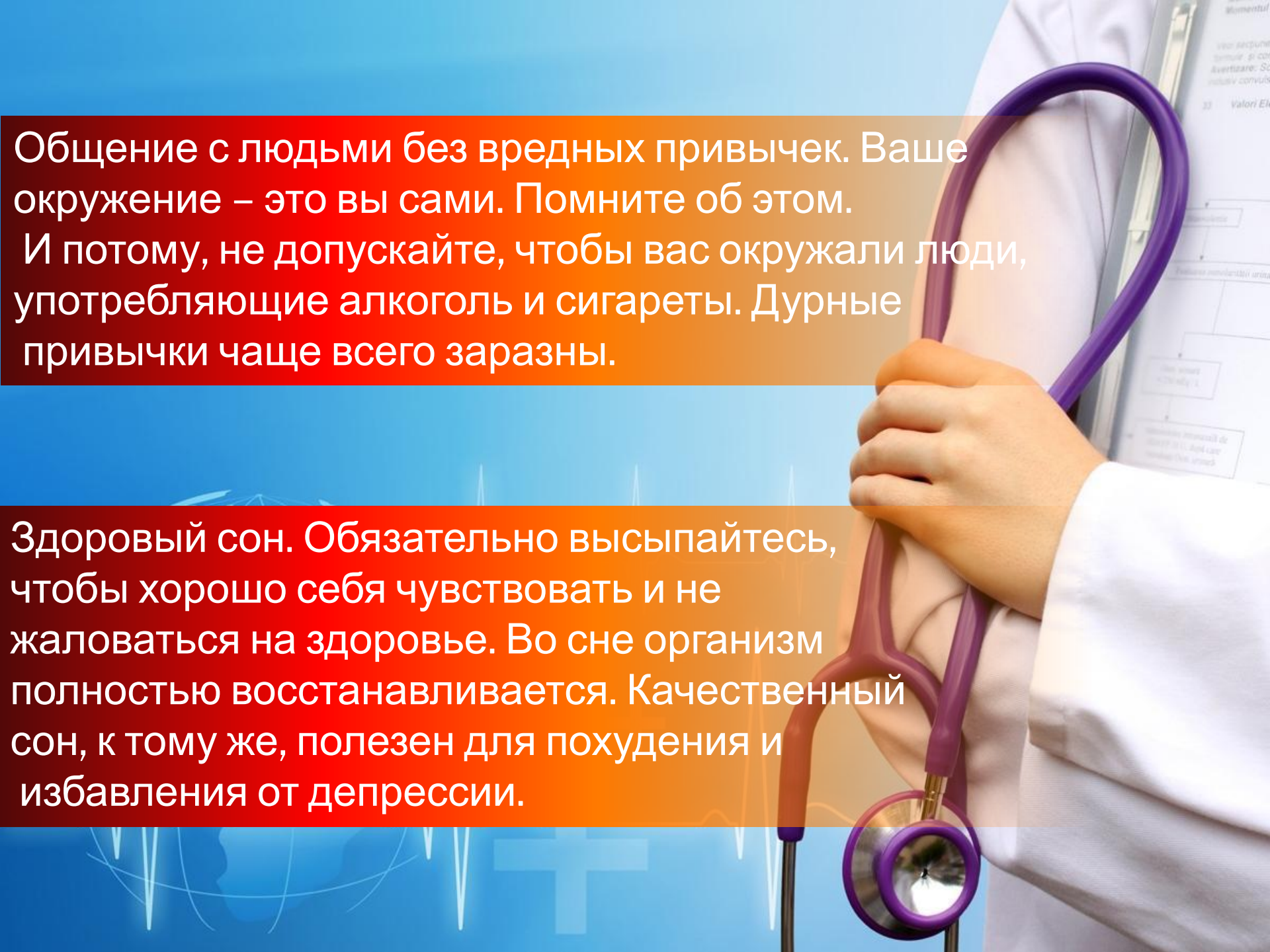
Отсутствие стрессовых ситуаций. Чтобы здоровье не подводило, стоит ограничить себя от стрессовых ситуаций и депрессии. Учеными доказан тот факт, что наше настроение напрямую влияет на здоровье. Люди, которые подвергаются стрессу ежедневно, чаще болеют и плохо себя чувствуют.

Здоровая окружающая среда. Для человека крайне важна экология, в которой он живет. Если экология ниже среднего уровня, то бессмысленно говорить о здоровом образе жизни и правильном питании. Здесь проблема гораздо глубже. И если вы живете в городе, где плохая экология, то следует поменять место жительства. Ради здоровья это сделать стоит.



Дружная атмосфера в семье. Человеку важно, чтобы приходя домой, он чувствовал тепло и поддержку. Когда в семье благоприятная атмосфера, то и болезни обходят стороной.

Веселье и отдых. Нужно уметь качественно отдыхать после работы и прочих дел. Обязательно планируйте и организовывайте свой отдых. Веселье помогает справиться со стрессом и настроиться на рабочий лад.



Общение с людьми без вредных привычек. Ваше окружение – это вы сами. Помните об этом. И потому, не допускайте, чтобы вас окружали люди, употребляющие алкоголь и сигареты. Дурные привычки чаще всего заразны.

Здоровый сон. Обязательно высыпайтесь, чтобы хорошо себя чувствовать и не жаловаться на здоровье. Во сне организм полностью восстанавливается. Качественный сон, к тому же, полезен для похудения и избавления от депрессии.

Таким образом, ни для кого не секрет, что именно здоровье занимает наивысшую ступень в иерархии ценностей и потребностей человека. Только здоровый человек может полностью реализовать свои возможности, как физические, так и моральные, интеллектуальные.

Каждый стремится быть сильным, здоровым, уверенным в себе, как можно дольше сохранять активность и жизненную энергию.

А для обеспечения и сохранения здоровья необходима



Спасибо за
внимание!

БУДЬТЕ ЗАОРОВЫ!

