

Условия и факторы укрепления здоровья



Что такое здоровье?

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие [болезней](#) и физических дефектов.



Укрепление здоровья — это процесс дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия

Факторы, укрепляющие здоровье

- Отказ от вредных привычек
- Правильное питание
- Состояние окружающей среды
- Двигательная активность
- Закаливание
- Личная гигиена
- Режим дня

Отказ от вредных привычек

Одной из причин уменьшения продолжительности жизни являются вредные привычки. Самыми распространенными являются курение, алкоголизм и наркомания.

История употребления наркотических препаратов восходит к цивилизации шумеров, за 5 тысяч лет до нашей эры. Именно в раскопках тех времен были найдены первые письменные упоминания о приготовлении и употреблении [опиума](#), который они называли «я», что значит «радость»

Табакокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.

В истории человечества алкогольные напитки занимают особое место. Производство алкогольных напитков и их употребление отражает культурные и религиозные особенности населения разных стран.

Обнаруженные сосуды каменного века с остатками ферментированных напитков позволяют судить о том, что производство и употребление алкогольных напитков существовало уже в эпоху неолита.