



Выполнила: студентка 222 группы
лечебного факультета
Втюрина Юлия

Нам есть, чем гордиться: понятие «здоровый образ жизни» родилось в России.

1989 год. Авторство термина приписывается профессору-фармакологу Израилю Брехману. Он — первый, кто начал продвигать научную концепцию здорового образа жизни среди медиков: его доклады на конференциях пользовались небывалым успехом.

Строго говоря, в идеях Брехмана не было ничего такого, о чем нам сейчас не известно: полноценный сон, сбалансированное питание, движение, свежий воздух — и далее со всеми остановками.

1991 год. Появляется наука валеология, основанная на брехмановских идеях здорового образа жизни. Достаточно быстро курс «Валеология» начал преподаваться школьникам и вошел в учебные планы ВУЗов.

1992 год. Идеи здорового образа жизни стали пользоваться таким успехом, что помимо медиков, к «паровозу прицепились» многочисленные разработчики авторских методик: от Порфирия Иванова по Поля Брэгга. С этого момента людей, желающих заботиться о своем здоровье, накрыло лавиной. В рамках валеологии им предлагались все: от чистки кармы до закаливания, от голодания до тантра-йоги.



Оказывается, если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы жили бы не менее ста лет. Только вот как мы живем? Кто-то из нас полжизни проводит на диване или в кресле, кто-то объедается до отвала (а это прямой путь к сахарному диабету, атеросклерозу и так далее), кто-то работает до изнеможения, даже во сне просчитывая выгодность сделки. А еще на все это накладывается любовь к никотину и спиртному. Ну, вот и получается, что о каком здоровом образе жизни можно говорить. На самом же деле здоровый образ жизни – это совсем не сложно.

В понятие здорового образа жизни входит:



- достаточная физическая активность



- сбалансированное
МЕНЮ



- соблюдение правил гигиены



- ОТКАЗ ОТ ИЗЛИШЕСТВ
любого рода



- закаливающие процедуры



Одним из важнейших факторов, составляющих понятие здорового образа жизни, является плодотворная работа. Без труда невозможно само существование человека. Именно посредством труда человек обменивается энергией и информацией с окружающей средой



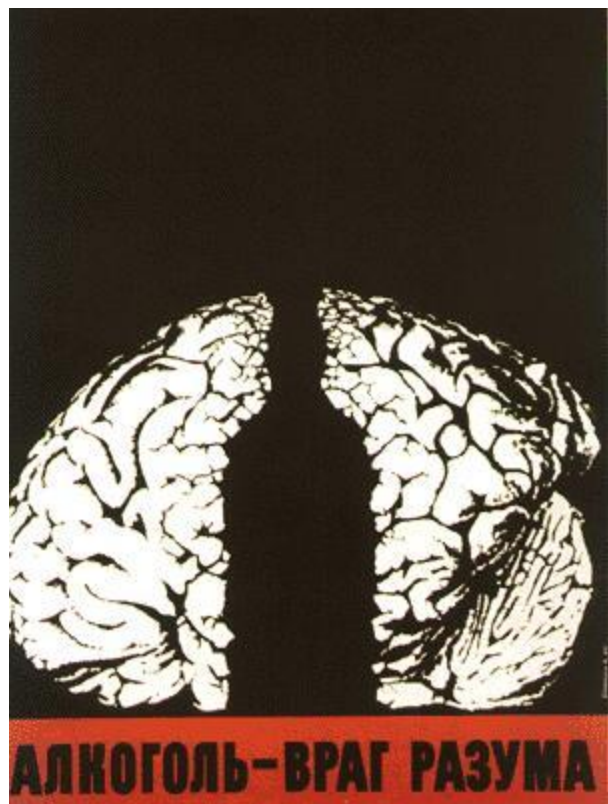
Невозможен здоровый образ жизни без хорошего сна. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна мы отдыхаем



О физических нагрузках уже говорилось выше, но стоит повториться. Ведь любое движение – это движение навстречу здоровью и долголетию, движение к здоровому образу жизни



Среди обязательных составляющих здорового образа жизни и отказ от курения, распития спиртных напитков и приема наркотиков



Будьте здоровы!



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**