**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Цель жизненной позиции человека - это быть не только здоро­вым, но иметь здоровое будущее поколение, иметь здоровых детей, внуков, правнуков.

В большой медицинской энциклопедии: **ЗДОРОВЬЕ** трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохране­ния (ВОЗ), **ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

**ЗДОРОВЬЕ** человека - это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспо­собности и социальной активности при максимальной продолжи­тельности жизни.

**ОТ ЧЕГО ЖЕ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?**

**Здоровье -100%**

**=**

**20% — окружающая среда или экология**

**20 % — наследственность**

**10 % — зависит от здравоохранения**

**50 % - зависит от нас самих**

(данные предоставлены ВОЗ.)

Здоровье - это естественное состояние организма, характе­ризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных состояний, чтобы сохранить здоровье необходимо наладить и соблюдать правильный образ жизни.

**ОБРАЗ ЖИЗНИ** включает основную деятельность человека, куда входят: трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуаль­ная, двигательная активность, общение, бытовые взаимоотношения.

**Образ жизни человека включает в себя 3 категории:**

**1.** уровень жизни (экономическая категория):

**2.** качество жизни (степень комфорта);

**3.** стиль жизни (поведение).**ОЖ + 3 = ЗОЖ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** - активная деятельность людей, которая направлена на сохранение и улучшение здоровья. По современным представлениям в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

**1.РЕЖИМ** (установленный порядок жизни). Режим дня помо­гает хорошо учиться и укреплять здоровье. Режим дня является секретом всех «успеваек» в течение дня. (Составной частью режима является сон. Длительность сна должна быть 8 часов.

**2.УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.** Двигаться надо в течение всего дня. Для улучшения двигательной активности необходимо ежедневно проходить 7-8 км. Подаем на 1 ступеньку прибавляет 4 секунды жизни. 10 минут подскоков = 30 минутам игры в теннис.

**3 ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.** Один из принципов правильного питания является его разнообразие.

**4. ЗАКАЛИВАНИЕ** (с помощью воздушных ванн, правильный подбор одежды и обуви). Сильным фактором закаливания является холод. Холодная вода вызывает первоначально сужение, а потом расширение сосудов. Так происходит отлив крови от кожи и прилив к ней. Сосуды кожи совершают гимнастику. Закаливание тре­нирует, прежде всего, нервную систему. Она легко и быстро обеспе­чивает «установку» организма на действие холода, ветра, жары и т.д. Под воздействием холода организм производит больше тепла, изменяется деятельность желез внутренней секреции, повышаются давление крови, скорость кровотока. Закаливание усиливает обмен веществ. Все это тренирует силы организма.

**5.ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.** Соблюдение гигиенических норм в повседневной жизни не только благотворно влияет на здоровье, но и способствует выработке настойчивости, требовательности к себе и уважения к окружающим. При выработке гигиенических, навыков нужна известная -сила воли, последовательность, преодоление неорганизованности. Разумное соблюдение гигиены всегда на пользу каждому человеку и обществу.**6. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК** (курение, алкоголь, наркотики). Табачный дым и курение чрезвычайно вредны в моло­дом возрасте. Имеются прямые доказательства снижения умствен­ных способностей у подростков вследствие курения. У них особенно ярко выражено вредное действие табака на нервную систему, сердце, сосуды. Курящие чаще страдают хроническим бронхитом. Вредно влияние табачного дыма на секрецию желез желудка. Никотин особенно вреден для мозга, сердца, легких.

Алкоголь - яд для организма! Даже малые дозы спиртного вредно влияют на высшую нервную деятельность, на координацию движений, психологические функции. Речь пьяного бессвязна, он воспринимает только грубое, примитивное. Вредно влияние алко­голя на все органы. Алкоголь как бы обжигает слизистые оболочки рта, пищевода, желудка. Алкоголь вызывает ожирение сердца, нарушает кровенаполнение внутренних органов, понижает коли­чество гемоглобина в крови, разрушает эритроциты.