**Здоровый образ жизни** - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является

предпосылкой для развития разных сторон

жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

# 5 советов здорового образа жизни:

Существует 5 советов, разработанных

международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу

жизнь.



1. совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
2. совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.
3. совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности

клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало. 4 совет: меню должно соответствовать

возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в

форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже в депрессию, и быть подавленным.

**Правила здорового образа жизни**

# Составляющие здорового образа жизни:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* окружающая среда: безопасная и

благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

* отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными.



* питание: умеренное, соответствующее

физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение

навыками первой помощи;

* закаливание;



* эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
* интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
* духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



**Здоровый образ жизни человека**

**В здоровом теле - здоровый дух**