

Муниципальное районное бюджетное учреждение культуры
«Сальская межпоселенческая центральная библиотека»
ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ



памятка населению

Сальская межпоселенческая центральная библиотека
347631, г. Сальск, ул. Ленина, 104.
Телефон: 7-37-99; 7-35-62.
E-mail: biblio@salsk.donpac.ru
<https://biblio-salsk.ru/>

Сальск
2023

91.9 : 5
3 46

Здоровый образ жизни : памятка населению / СМЦБ ; сост. В. Н. Гладкова. – Сальск, 2023. – 6 с.

Здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

В суете своей повседневной жизни люди часто забывают о себе и своем здоровье. Они с головой погружены в решение насущных проблем. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни - **здоровым образом жизни!**

Отв. за вып.: директор МРБУК «СМЦБ» Е. И. Евсеенко

Аспекты здорового образа жизни



➤ **ОТКАЗ И ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.**

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

➤ **ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ.**

➤ **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.**

Программа и организация здорового образа жизни для каждого человека должны определяться следующими основными посылками:

- индивидуально-типологическими наследственными факторами;
- объективными социальными и общественно-экономическими условиями;
- конкретными обстоятельствами жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

Существует целый ряд обстоятельств, общих для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни. Пока лишь отметим ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

✓ Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

✓ В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.

✓ В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

✓ Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Итак, у каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

➤ ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и разнообразных углеводов, витаминов и минеральных веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

➤ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

ДОСТАТОЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН.

Здоровый сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

➤ ЗАНЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохраняют здоровье и двигательные навыки, повышают профилактику неблагоприятных возрастных изменений.

➤ ЗАКАЛИВАНИЕ.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

➤ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов. Уход за полостью рта и зубами. Гигиена одежды.