



Самое ценное для человека- это жизнь и здоровье.

Богатство, слава, карьера не имеют никакого значения, **если человек болен.** Крепкое здоровье- залог бодрости, высокой работоспособности, долголетия.

На состояние здоровья оказывают влияние множество факторов. Всемирной организацией здравоохранения выделены основные факторы, формирующие здоровье :

- **условия и образ жизни (50-57%)**
- **состояние окружающей среды (20-25%)**
- **здравоохранение (10-15%)**
- **- генетические факторы (15-20%)**



Значит, более 50% факторов, влияющих на состояние здоровья человека- управляемые тем же человеком. Оно во многом зависит от самого человека, от его образа жизни, чувства ответственности за свое здоровье.

Здоровый образ жизни- это:

- **Оптимальный уровень двигательной активности**
- **Правильное (рациональное) питание**
- **Отказ от вредных привычек**
- **Соблюдение режима труда и отдыха**
- **Психоэмоциональное равновесие**
- **Личная и общественная гигиена**
- **Безопасное сексуальное поведение**

Повышайте свою физическую активность.

Большая часть болезней современного человека связана с низкой физической активностью или гиподинамией. Поэтому как можно больше ходите пешком, двигайтесь. Занимайтесь физкультурой, аэробикой, бегом, танцами, различными видами спорта. Начинать свой день с зарядки, закаливания.

Разнообразьте питание. Оно должно быть полноценным, сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы). Для этого в рацион должны

входить в правильном соотношении продукты из шести групп: молоко и кисломолочные продукты; мясо, рыба и яйца; хлебобулочные и крупяные изделия, бобовые, орехи; жиры, отдавая предпочтение жирам растительного происхождения; овощи и фрукты.

Откажитесь от - вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков). Курение - основной фактор риска жизни человека. Основные болезни курильщиков: рак легких, хронический бронхит, бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, патологии внутренних органов и систем. Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом (пассивное курение).

Соблюдайте режим труда и отдыха. Спите не менее 7- 8 часов в сутки. Треть своей жизни человек проводит во сне и без сна не может обходиться. Сон способствует восстановлению сил после дневных умственных и физических трудов.

Старайтесь не нервничать. Создавайте самим себе и окружающим хорошее настроение, побольше позитива и положительных эмоций. почаще улыбайтесь и смейтесь- смех укрепляет здоровье и продлевает жизнь!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Автор: Чернявская Н.М, врач-гигиенист отделения гигиены питания ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска», тираж 80 экземпляров

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района
г. Минска»

ЧТО БЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!



