

ОТДЕЛ СОЦИАЛЬНО-
ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Показателями здорового образа жизни, являются:

- **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: самоотравление табаком, алкоголем, наркотиками и др.;

- **питание:** умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека;

- **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;**

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное

состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок.

Выделяют следующие аспекты ЗОЖ:

- **эмоциональное самочувствие:** психогигиена, умение справиться 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.





БУДЬ ЗА ЗОЖ.

При не надлежащем отношении к собственному организму, высока вероятность столкнуться с неинфекционными заболеваниями.

К неинфекционным заболеваниям можно отнести: болезни сердца и сосудов, онкологические поражения, сахарный диабет. Они не передаются от человека к человеку, отличаются особенной продолжительностью и медленным прогрессом. Такие недуги значительно сокращают продолжительность жизни.

Неинфекционные заболевания имеют сходные доказанные медицинские факторы риска:

- повышенное артериальное давление;
- курение табака;
- злоупотребление алкоголем;
- повышение уровня холестерина крови;
- избыточная масса тела;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- малоподвижный образ жизни (гиподинамия).