С 1 по 7 апреля проходит Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)

Здоровый образ жизни.

 Физическая активность является основной и важной составляющей здоровья. Это необходимо отличать от физических упражнений, которые представляют собой только одну из составляющих в данной области.

 Под физической активностью понимается любое движение, требующее работы мышц и энергозатрат. Недостаточная физическая активность является одной из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Она является четвертой по значимости причиной смерти в масштабах всего населения.

 Одно из основных средств для укрепления здоровья - регулярная физическая нагрузка. Даже всего 20 минут занятий гимнастикой в день приносят огромную пользу. Для укрепления опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы полезны подвижные игры, гимнастика и легкая атлетика.

 Здоровый образ жизни включает:
 Оптимальный режим труда и отдыха;
 Правильное (сбалансированное и качественное) питание;
 Двигательную активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание (улучшает терморегуляцию, а значит, защищает от переохлаждения);
 Соблюдение правил личной гигиены;
 Психогигиену, умение управлять своими эмоциями;
 Отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства);
 Поддержание оптимального микроклимата помещений;
 Регулярный сон не менее 7 часов в день.
 Хорошее здоровье и сбалансированный образ жизни – это главные ценности в нашей жизни, которые придают нам радостное ощущение своего существования в этом мире. Достижение полноценного и благополучного животного, интеллектуального, духовного, физического и репродуктивного потенциала может быть осуществлено только в здоровом обществе, где каждый человек заботится о своем здоровье и принимает ответственные решения.

 Забота о физическом и психологическом здоровье требует внимания. Эксперты рекомендуют задуматься о здоровье ещё в молодом возрасте.