

Памятка

**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**



**Здоровье** – состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровый образ жизни человека** - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья.

**Элементы здорового образа жизни:**

- ✚ Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- ✚ Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- ✚ Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков).
- ✚ Здоровое питание: умеренное, качественное, богатое клетчаткой и витаминами.
- ✚ Физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- ✚ Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

**На здоровье человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние:**

- ❖ **эмоциональное самочувствие:** умение справляться с собственными эмоциями, стрессами, проблемами;
- ❖ **интеллектуальное самочувствие:** способность человека узнавать и использовать новую информацию, позитивное мышление.
- ❖ **духовное самочувствие:** способность устанавливать действительно значимые, конструктивно-нравственные цели, стремиться к ним и достигать их.

Хронические стрессы губительно влияют на здоровье человека и могут привести к тяжелым последствиям, одним из которых является - депрессия.

Депрессия причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи. Депрессивное состояние может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими людьми и друзьями, а также способности человека укреплять и сохранять свое здоровье.

Благодаря аспектам здорового образа жизни, предоставляется возможность для преодоления трудностей, стрессовых ситуаций, эмоциональных перегрузок.

Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.



**МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

