



## За здоровый образ жизни! памятка для населения

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью и иметь здоровых и желанных детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека.

**Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один — вести здоровый образ жизни.**

**Факторы, положительно влияющие на здоровье:** соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия спортом.

**Факторы риска для здоровья:** гиподинамия, нерациональное беспорядочное питание, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других токсичных веществ, эмоциональная и психическая напряженность дома, на работе, а также экологические факторы риска.

**Здоровый образ жизни – это целый комплекс мероприятий, направленный на предупреждение болезней и/или укрепление физического, духовного и психического здоровья.**

В последнее время наблюдается положительная тенденция: все больше молодежи отказывается от пагубных привычек и следует основам здорового образа жизни.

**Здоровье** человека на 60 % и более зависит от **образа жизни** (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

- рациональное питание;
- физически активная жизнь;
- отказ от вредных привычек;
- эмоциональное самочувствие;
- отдых и др.

**Все эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими.**

**Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.**



### Компоненты здорового образа жизни

