

ПАМЯТКА

«Твое здоровье

В ТВОИХ РУКАХ»



Здоровье - это твой личный ответственный выбор.

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Твое здоровье - в твоих руках.

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни. Все препятствия на этом пути преодолимы.

А если будет трудно, повторяй формулу успеха:

« Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек!

Я всё смею, всё могу, всё мне по плечу!

Я смело смотрю миру в лицо.

Среди всех житейских ураганов и бурь

я крепко стою как скала,

о которую всё сокрушается!»

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
<ol style="list-style-type: none">1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.	<ol style="list-style-type: none">1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

Здоровье человека зависит от многих факторов — внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных и т.п. Для человека любой из них может является определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом: - Наследственность (биологические факторы) — определяет здоровье на 20% - Условия внешней среды (природные и социальные) — на 20% - Деятельность системы здравоохранения — на 10% - Образ жизни человека — на 50% .

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, т.е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т.п. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья человека.