



8. Личная гигиена. Как говорится, чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно приводите свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

9. Интеллектуальное развитие. Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях.

10. Духовное самочувствие. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты.

## Как образ жизни влияет на здоровье и продолжительность жизни

Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Следуя вышеперечисленным правилам, вы можете сформировать привычку, которая поможет вам продлить жизнь и затормозит процесс старения. Очень важно соблюдать основы ЗОЖ в комплексе.

## Интересные факты о здоровом образе жизни

Многочисленными исследованиями подтверждено, что шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.

Постоянный контакт с друзьями, близкими и любимыми людьми может усилить иммунную систему организма на 60%. Наличие кота в квартире снижает вероятность заболеваний сердца на 40%, а риск внезапных приступов и ударов – на 30%.

Продолжительный просмотр телевизора утомляет не меньше, чем сложная или рутинная работа, и даже может привести к синдрому хронической усталости.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

(ЗОЖ)



### Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

---

*«Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столбов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и*

---

---

*эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются»*

---

### Основы и методы формирования здорового образа жизни

1. Здоровое питание. Любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки.
2. Занятия физкультурой. Обязательно делайте зарядку по утрам! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Выберите для себя подходящий вид спорта.
3. Хороший сон. Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

4. Режим дня. Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Отказ от вредных привычек. Алкоголь, наркотики, курение – всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности.
6. Устойчивость к стрессу. Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом.
7. Закаливание организма. Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный человек в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Закаливаться можно снегом, солнцем, воздухом или водой, главное делать это с умом и в меру.