

7 апреля - Всемирный день здоровья



Сохранение и укрепление здоровья – одна из глобальных задач человека и человечества.

Здоровье, согласно Уставу ВОЗ, это состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье подразделяется на: физическое, психическое, социальное, духовное и социальное.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях, способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.

Составляющие З.О.Ж.:

- 1) умеренное и сбалансированное питание;
- 2) режим дня с учетом динамики индивидуальных биоритмов;
- 3) достаточная двигательная активность;
- 4) закаливание организма;
- 5) личная гигиена;

- 6) полноценный сон (8 – 9 часов в сутки);
- 7) грамотное экологическое поведение;
- 8) психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
- 9) сексуальное воспитание;
- 10) отказ от вредных привычек;
- 11) безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления.