

ПАМЯТКА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье**- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Этой же организацией предложена классификация факторов, которые вносят существенный вклад в формирование здоровья. Так, наше здоровье на 50% зависит от нашего образа жизни, по 20% вносят свой вклад наследственность и состояние окружающей среды, 10% - развитие системы здравоохранения. Из приведенных данных следует, что усилия по сохранению и укреплению здоровья, прежде всего, должны быть направлены на формирование **здорового образа жизни** каждого человека.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - способ жизнедеятельности, адекватный потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемый им с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья, продления рода и достижения активного долголетия.

На сегодняшний день выделяют следующие компоненты здорового образа жизни:

- 1) валеологическая осведомленность;
- 2) благоприятные эколого-гигиенические условия;
- 3) рациональное питание;
- 4) достаточная двигательная активность и закаливание;

- 5) ритмичность жизненных проявлений, т.е. соблюдение режима дня, чередование труда и отдыха;
- 6) отказ от вредных привычек;
- 7) профилактика психоэмоционального неблагополучия;
- 8) безопасное сексуальное поведение;
- 9) соблюдение правил личной гигиены;
- 10) медицинская активность и динамическое слежение за собственным здоровьем;
- 11) позитивное экологическое поведение.

Таким образом, каждый человек должен осознать и принять тот факт, что только он сам несет ответственность за собственное здоровье!

Подготовила Солтан М.М., доцент кафедры гигиены детей и подростков БГМУ.