

Здоровье – бесценное достояние каждого человека. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Все люди хотят быть здоровыми. Но, бездумно растрачивая свое здоровье, считают, что оно неисчерпаемо. И тем самым напоминают легкомысленное дитя, которое получило в наследство сундук с драгоценностями и пригоршнями разбрасывает их направо и налево. Но время идет и вот... рука его скребет пустое дно...

А когда здоровье потеряно, люди начинают во всём винить медицину, экологию, плохую наследственность... Но эксперты Всемирной Организации Здравоохранения доказали, что здоровье человека на **10%** зависит от уровня развития медицины, на **20%** – от состояния окружающей среды, на **20%** – от наследственных факторов и на **50%** – от образа жизни, который ведёт человек. Поэтому для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания. Главная задача, стоящая

перед человеком в отношении его здоровья, не лечение болезней, а творение здоровья.

Что мы можем сделать для укрепления здоровья?

Соблюдение **режима дня**: вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, выполнять правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.

Кроме этого, нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Существует



неправильное мнение о вредном действии физического труда, вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил

и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный, благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. В переутомлении человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда и отдыха.

Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя.

Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). При активном физическом труде необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а при умственном труде необходима в часы досуга определенная физическая работа.

Важнейшим условием укрепления здоровья является



оптимальный двигательный режим. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом,

эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков,

Важным фактором является **закаливание** организма. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Следующим звеном здорового образа жизни является **рациональное**



питание, которое обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Важной составляющей здорового образа жизни является **искоренение вредных привычек**. Алкоголизм, курение, наркомания являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, пагубно отражаются на здоровье. Статистика свидетельствует, что:

- За последние 5 лет заболеваемость населения алкоголизмом и алкогольными психозами возросла в **1,6** раза, причем среди женщин – в **1,9** раза, среди несовершеннолетних – в **2** раза. От алкогольной зависимости страдают **265 тысяч** белорусов.
- Ежегодно от болезней, связанных с курением, в Беларуси умирает **15,5 тысяч** человек.
- Вредное влияние табачных ядов сказывается на работе головного мозга. У курящих подростков на **5%** снижается объем памяти и на **4,5%** – легкость заучивания, точность сложения цифр снижается на **5,5%**, и они постоянно отстают в учебе.
- Наркомания в Беларуси постоянно молодеет. Три – четыре года назад в Минском городском нарко-

логическом диспансере на учете состояло **5-6 %** наркоманов в возрасте до 20 лет. Сейчас таких более **20%**. Две трети наркопотребителей в Беларуси – молодые люди в возрасте **15-25** лет. Не менее **16 %** учащейся молодежи (**почти каждый шестой!**) пробовали различные наркотики.

ПОМНИТЕ!

*Человек – сам творец
своего здоровья.
Лучше идти по жизни
со светлой улыбкой,
чем с гримасой боли
или недовольным лицом.
Жить радостнее и
счастливее,
чувствовать себя лучше,
выглядеть отлично,
добиваться того,
чего хочешь –
**ВОТ СМЫСЛ
здорового образа жизни!***

**ГУ «Вилейский
территориальный центр
социального обслуживания
населения»**

**Отделение социальной
адаптации и реабилитации**

**Мы
за
здоровье!**



г. Вилейка.