

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ,
ОНО ДАЕТСЯ, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ НАВЕЧНО,
ЕГО НЕОБХОДИМО БЕРЕЧЬ....»

И.П. Павлов.

Так что же такое «ЗДОРОВЬЕ» - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным науки, оно обуславливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения.

Различают здоровье физическое, психическое и сексуальное.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в целом. Если хорошо работают все физиологические системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Базовыми критериями физического здоровья являются: состояние сердечно-сосудистой системы; состояние иммунной системы; способность организма усваивать кислород. Показатели деятельности этих систем имеют прямое отношение не только к здоровью человека, от них напрямую зависит его жизнь.

К числу основных критериев здоровья также относятся: состояние опорно-двигательного аппарата; состояние нервной системы; состояние пищеварительной и мочеполовой систем.

Основными признаками физического нездоровья, при отсутствии клинических признаков, являются:

- Нарушение сна;
- Отсутствие аппетита;
- Плохое функционирование пищеварительной системы;
- Неустойчивость к физическим нагрузкам;
- Плохие зубы, нездоровая кожа, нездоровые волосы и ногти;

- Ощущение усталости и общей слабости.

Но физически здоровый человек не может считаться абсолютно или относительно здоровым при наличии заболеваний психики.

Психическое здоровье – это нормально развитые психические функции. Когда отмечается физиологическое, духовное и социальное благополучие, а также сохранена возможность адекватной адаптации к окружающей природной и социальной среде, активной производственной и другой деятельности, способность адаптироваться к изменившимся условиям, что совершенно необходимо для здорового образа жизни.

Сексуальное здоровье – это комплекс ощущений, восприятий, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального бытия человека, который обогащает и развивает личные качества, способность к общению, любви и размножению, что является необходимым условием здорового образа жизни. Основная составляющая сексуального здоровья – репродуктивное здоровье, целью которого является улучшение качества жизни и личных взаимоотношений, возможность вести ответственную, приносящую удовлетворение и безопасную сексуальную жизнь, способность производить здоровое потомство, самостоятельно решать, когда рожать и как часто.

Практически все хронические заболевания и их осложнения, приводящие к преждевременной смерти, можно предотвратить.

Особенностью заболеваний является то, что все они обусловлены общими факторами риска, большинство из которых зависит от нашего поведения.

Вы можете значительно помочь самому себе, если будете знать несколько простых, но важных правил и следовать им:

- Правильно питайтесь;
- Следите за своим весом;
- Увеличивайте физическую активность;
- Старайтесь полноценно отдыхать;
- Научитесь противостоять стрессовым ситуациям;
- Избавьтесь от вредных привычек;
- Строго следуйте всем советам врача.

БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НЕВОЗМОЖНО И СЧАСТЬЕ!

Инструктор по гигиеническому
воспитанию населения
Ежкова Любовь