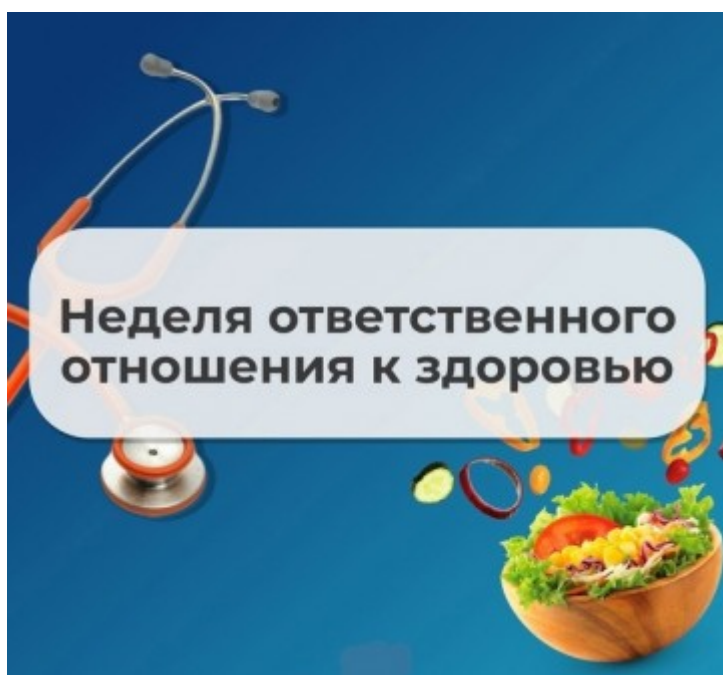


# Неделя ответственного отношения к здоровью с 11 по 17 декабря 2023 года



**С 11 по 17 декабря 2023 года в России проходит Неделя ответственного отношения к здоровью.**

ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.

## **Почему важно вести здоровый образ**

# ЖИЗНИ

Вряд ли найдется такой человек, который не хотел бы быть здоровым. Но почему-то часто желание иметь здоровое тело в корне расходится с тем, что люди для этого делают. Иными словами, здоровье – это ресурс, который мы ежедневно растрачиваем. Неэкономно, не восполняя запас. Наш организм требует бережного к себе отношения. И, в первую очередь, обеспечить это можно, **ведя здоровый образ жизни**. Понятие это очень широкое, включающее в себя несколько пунктов.

1. **Здоровый образ жизни должен нравиться.** К ведению здорового образа жизни вы должны прийти самостоятельно и осознанно, а не под чьим-то психологическим давлением. Вы должны получать удовольствие от того, что вы делаете.
2. **Рациональное питание** – организм нуждается в источнике энергии, но не любая пища идет ему на пользу. Правильно подобранный рацион, с достаточным количеством фруктов, овощей, зелени, мясных продуктов снабжает организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.
3. Достаточная **физическая активность**. Прогулки, фитнес, утренняя зарядка – всё это позволяет держать тело в отличной форме, дарит эмоциональную бодрость и энергию.
4. **Личная гигиена**. Соблюдение элементарных правил гигиены является необходимым условием здоровья. Поручни общественного транспорта, ручки дверей, деньги – это те вещи, которых мы, как и тысячи других людей, касаемся ежедневно, а значит, после этого необходимо обязательно мыть руки.
5. **Развитие** **навыков стрессоустойчивости**. Стрессоустойчивость – комплекс психологических качеств, которые позволяют человеку спокойно справляться с действием факторов стресса, не проявляя при этом отрицательных эмоций, которые

негативно влияют на состояние здоровья.

6. **Отказ от зависимостей.** Конечно же, главное правило здорового образа жизни – отказ от зависимостей. Зависимости разрушают физическое и психическое здоровье, негативно влияют на все сферы жизни человека.
7. **Соблюдение режима дня.** Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь, это здоровый и полноценный сон. Вообще сон – это важная составляющая здоровья. Старайтесь ложиться спать до полуночи, продолжительность сна должна быть не менее 6-8 часов. Начинайте свой день с небольшой утренней зарядки, после чего обязательно примите душ. Приём пищи осуществляйте в одно и тоже время.
8. **Свежий воздух.** Если вы живёте в крупном мегаполисе, старайтесь свои выходные проводить на природе, выезжая за город, где чистый воздух, или чаще гуляйте в парках, скверах. Немаловажным является воздух в квартире, для того, чтобы он был свежим, необходимо ежедневно проветривать комнаты.
9. **Мониторинг собственного здоровья:** диспансеризация, профилактический медицинский осмотр.

## **Развенчиваем миф о том, что вести здоровый образ жизни – это дорого**

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно улучшает качество жизни и увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья