

## С заботой о здоровье

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов – определение Всемирной организации здравоохранения с 1948 года остаётся неизменным и стабильным.

Утверждение ВОЗ о том, что не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни, 20% приходится на наследственность, 20% - на влияние внешней среды и 10% - на факторы, зависящие от здравоохранения, приобретает актуальность среди населения, особенно в современном обществе, где напряженный ритм современной жизни и провоцирующими факторами являются офисный образ занятости, низкая физическая активность и проблемы избыточного веса.

Формирование культуры здоровья, уверенности личности, что жизнь без употребления табачной продукции, алкоголя и с регулярными физическими нагрузками до 150 минут в неделю, полноценным сбалансированным рационом питания начинается в семье, активно реализуется в учреждениях образования.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека – от семейно-бытовой, трудовой, общественной, до активного досуга с физическими упражнениями. Влияние образа жизни на здоровье человека колоссально! Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя активным, бодрым, имеет высокий резерв иммунитета, психологическое равновесие, реже посещает врачей, и с молодого возраста увеличивает потенциал полноценного долголетия и сохраняет качество жизни.

Лёгкий завтрак из овсяной каши с добавлением фруктов или сухофруктов, яичница или омлет подарят бодрость и энергию на целый день, а пять разнообразных или 400 гр свежих фруктов, ягод и овощей ежедневно обеспечат уменьшение риска с проблемами сердечно-сосудистой системы, повышенным давлением, диабетом второго типа, а также с ухудшением зрения и трудностями с пищеварением, снижением рисков онкологических заболеваний.

При многообразии информации о необходимости выбора в пользу статуса здорового образа жизни, это решение является заведомо приоритетным, потому что:

- ✓ ЗОЖ не усложняет жизнь, а упрощает её;
- ✓ ЗОЖ – ЗОЖ – это новое восприятие мира;
- ✓ ЗОЖ – это открытие новых возможностей и совершенствование личности;
- ✓ ЗОЖ – это здоровый малыш и отсутствие риска преждевременных родов и табачного синдрома у новорождённого;
- ✓ ЗОЖ – это увеличение продолжительности жизни на десять лет и даже более лет.
- ✓ ЗОЖ – это путь к успеху и достижению целей.

Проявляя заботу о здоровье, не бывает слишком поздно или по личной убеждённости не нужно...Начиная изменять и вносить в жизнь новое, важное и положительное, направленное на улучшение общего состояния и самочувствия, стараясь быть уверенным и действовать, первые трудности и неудачи рассматривать, как возможность быть их сильнее, каждый человек подарит себе активное долголетие, умение наслаждаться жизнью, а не просто жить. Будьте здоровы!

21 06 2022

Врач-педиатр государственного учреждения образования

«Центр коррекционно-развивающего обучения и

реабилитации Оршанского района»

А.Е.Янковская