



## Здоровый образ жизни

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

### Базовые элементы здорового образа жизни:

- воспитание здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (например, гигиена);
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- занятия физкультурой одна из основных составляющих здорового образа жизни;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому можно выделить дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах - позитивное мышление;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их, т.е. оптимизм;
- «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

**Не теряйте чувство юмора.**

**Улыбайтесь, это ничего не стоит и делает мир лучшим местом для всех нас.**

**Крепкого вам здоровья!**

**Педагог-психолог Кудрявцева Галина Николаевна**