

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это – главное условие полноценной и счастливой жизни.

Человечество хочет иметь хорошее здоровье, но одни для этого прикладывают усилия, другие – вовсе ничего не делают.

Что влияет на состояние нашего здоровья:

- ❑ около 50% – здоровый образ жизни;
- ❑ примерно 20% – окружающая среда;
- ❑ чуть меньше 20% – генетическая предрасположенность;
- ❑ до 10% – система охраны здоровья.



**Здоровый образ жизни** – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепления здоровья и творческого долголетия. Он включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Поддержание здорового образа жизни устраняет все факторы риска заболеваний: человек уделяет достаточное внимание своему физическому и психическому состоянию. В результате снижается риск развития хронических болезней, снижается вероятность инфекций даже в «сезон простуд».



**Пища** – источник жизни и удовольствия, а питание – это важнейший процесс жизнедеятельности организма, от которого зависит уровень здоровья человека. С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание. Доказана его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объёму и полноценным по набору продуктов.



### **Влияние окружающей среды.**

Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.



### **Влияние наследственности.**

Возникновение наследственных болезней обусловлено нарушениями в процессе хранения, передачи и реализации наследственной информации. Ключевую роль наследственных факторов в возникновении патологического гена, приводящего к заболеванию, подтверждает очень высокая частота ряда

заболеваний в некоторых семьях по сравнению с населением в целом.

При этом генетики говорят, что такие «поврежденные» гены могут не проявляться на протяжении всей жизни если человек ведёт здоровый образ жизни, правильно питается и тщательно следит за своим здоровьем.



**Медицина** продвинулась далеко вперёд, создавая лекарства от серьёзных заболеваний, которые раньше не поддавались лечению. Однако не во всех случаях гарантирован 100% успех в выздоровлении. И для того, что не подвергать себя тяжёлым испытаниям, пытаюсь победить болезнь, медики рекомендуют заниматься профилактикой от разного рода заболеваний.



### **Простые привычки, которые помогут вести здоровый образ жизни.**

Для здоровья и его поддержки необходимо ежедневно:

- 1 час** тренировок.
- 2 литра** воды.
- 3 чашки** чая.
- 4 фрукта** (яблоко, груша, персик).
- 5 приёмов** пищи (не объедаться).
- 6 песен** (любимых, которые мотивируют на положительные эмоции).
- 7 минут** смеха.
- 8 часов** сна.
- 9 страниц** книги (минимум, можно и больше).



*Не важно, сколько денег в кармане.  
Намного ценнее телесное  
благополучие и духовное здоровье.  
Соломон*

**Составитель: библиотекарь по работе с юношеством Задоя О. А.**

Детско–юношеская библиотека-филиал  
№1 им. В. И. Лихоносова МБУК  
«Анапская ЦБС»

## **Информ-беседа «ЗОЖ: новый тренд или необходимость?»**



Анапа, 2021