

е) Полноценный сон. (Во многих источниках выкладывают изображения с графиком о ценности сна. Они гласят, что лучшее время для начала сна - это 9-10 часов вечера. Вся наша жизнь состоит из двух состояний – просыпаться и засыпать. Только полноценный сон может придать невероятно большой запас сил и энергии, которую мы потратили во время работы. Даже если мы немного не доспали это сильно влияет на активность нашего мозга. У нас становится хуже память, самочувствие, работоспособность и т.п.).

ж) Закаливание организма. (Закаливание – это использование факторов влияния внешней среды на человека, с помощью которых человек укрепляет свой иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям).

з) Разумное использование физических упражнений. (Много кто не знает, но это один из основных элементов здорового образа жизни. Каждый день нужно делать зарядку, разминать свое тело).

ЗОЖ – это не бросить курить или заняться спортом. ЗОЖ – это стиль жизни, с помощью которого мы омолаживаем и укрепляем иммунитет нашего организма. Нынешнее поколение не следит за состоянием своего организма и тела. А здоровье с малых лет, как правило, нельзя приобрести или улучшить, его нужно уметь сохранить. Чтобы сохранить здоровье, нужно вести здоровый образ жизни.



На формирование ЗОЖ направлены рекомендации ВОЗ:

- § питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- § сокращение количества потребляемой соли;
- § сокращение потребления алкогольных напитков;
- § поддержание нормальной массы тела;
- § регулярные физические упражнения;
- § снижение уровня стрессов и т. д.

У каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Отсутствие своей системы здоровья рано или поздно приведет человека к болезни и не даст ему возможности реализовать заложенные в него природой задатки. Человек столь совершен, что не только поддержать необходимый уровень здоровья, но и вернуться в него из болезни можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это требует все больших усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои. Создание своей системы здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь.

**Библиотека № 1, г. Лермонтов,
ул. Октябрьская 42, т.: 3-52-04
e-mail: biblermf1@rambler.ru
Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>**

Бронза мускулов и свежесть кожи. : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система» : Библиотека № 1 ; сост. Г. В. Дьякова. - Лермонтов, 2026.

**Муниципальное казенное учреждение
города Лермонтова
Централизованная библиотечная система
Библиотека № 1**



12+

«Бронза мускулов и свежесть кожи»



г. Лермонтов,
2026 год

Каждый человек знает о важности здоровья. По мнению Владимира Маяковского, «нет на свете прекраснее одежи, чем бронза мускулов и свежесть кожи». Но чтобы иметь сильные мускулы и прекрасное здоровье недостаточно только заниматься спортом.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать его на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Нужно сохранять и укреплять здоровье, отказываться от вредных привычек. Здоровье человека зависит почти только от образа жизни.

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физические недостатки.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья.



Существует множество видов здоровья:

а) Физическое – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов.

б) Психическое – зависит от работы головного мозга, степени эмоциональной устойчивости, характеризуется качеством мышления, развитием внимания и памяти.

в) Нравственное – определяются теми моральными принципами, которые являются социальной стороной жизни человека.

г) Абсолютное – это идеальное здоровье, не существующее в реальных условиях.

Здоровье зависит

- 50% - от человека, от образа жизни
- 20% - от наследственных факторов
- 20% - от экологии
- 10% - от работы учреждений здравоохранения

Очень много людей проживают жизнь, не зная, что значит по-настоящему быть хорошо физически подготовленным. Задумываются об изменении стиля жизни лишь тогда, когда заболеют. Как только вылечатся, сразу забывают об утренних зарядках и т.д. Такие люди не знают, что такое настояще здоровье человека и что такое не утомляться после любой работы, будь она умственной или физической.

Что же подразумевается под здоровым образом жизни? Из каких элементов он состоит?



а) Правильное питание. (Организм получает большое количество витаминов и полезных питательных веществ, которые поддерживают состояние здоровья человека).

б) Искоренение вредных привычек. (В нашей стране, в том числе и в нашем городе потребляется огромное количество табака. В среднем курящий человек сокращает свою продолжительность жизни на 10 лет).

в) Правильный режим дня. (Каждый из нас должен вовремя ложиться спать, а также есть завтрак, обед и ужин).

г) Чередование умственной и физической деятельности. (Это наш залог хорошего самочувствия, который повышает продуктивность в любой работе).

д) Чередование труда и отдыха. (Не менее важным является и этот элемент здорового образа жизни. Очень важно отдыхать после каких-либо нагрузок. Основа нашего отдыха основывается на полноценном сне).