**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ ЧР**

**Памятка**

**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**Здоровье** – **состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**Здоровый образ жизни человека** - **это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья.**

**Элементы здорового образа жизни:**

* **Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.**
* **Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.**
* **Отказ от вредных привычек (**[**курение,**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) **употребление**[**алкоголя**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8) **и наркотиков).**
* [**Здоровое питание**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)**: умеренное, качественное, богатое клетчаткой и витаминами.**
* **Физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения,**

**с учётом возрастных и физиологических особенностей.**

* **Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.**

**На здоровье человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние:**

* [**эмоциональное**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F)**самочувствие: умение справляться с собственными эмоциями, стрессами, проблемами;**
* [**интеллектуальное**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82)**самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию,**[**позитивное мышление**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)**.**
* [**духовное**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D1%85_(%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F))**самочувствие: способность устанавливать действительно значимые,**

**конструктивно-нравственные цели, стремиться к ним и достигать их.**

**Хронические стрессы губительно влияют на здоровье человека и могут привести к тяжелым последствиям, одним из которых является - депрессия.**

**Депрессия причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи. Депрессивное состояние может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими людьми и друзьями, а также способности человека укреплять и сохранять свое здоровье.**

**Благодаря аспектам здорового образа жизни, предоставляется возможность для преодоления трудностей, стрессовых ситуаций, эмоциональных перегрузок.**





**Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему**

**долгую и активную жизнь.**

**МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**