**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_%28%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F%29)**самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.**[**Оптимизм**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%BC)**, нравственность.**

**Признаки приближающейся депрессии:**

* **Тоска**
* **Лень**
* **Уныние**
* **Ощущение измотанности**
* **Апатия**
* **Разочарование**



**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.**



**В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила темой Всемирного дня здоровья помощь людям, страдающим депрессией. Депрессия поддается профилактике и лечению при соблюдении простых правил здорового образа жизни.**

**Здоровье – одна из самых главных и важнейших составляющих жизни человека, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детства. Здоровый человек формирует здоровую нацию,**

 **а с ней - здоровую планету.**

Будьте здоровы!



**г. Грозный**

**ул. Кемеровская, 12**



**7 АПРЕЛЯ**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**



 **Центр медицинской профилактики**

 **Министерства Здравоохранения**

 **Чеченской республики**

**Здоровье –** **самая главная и важнейшая составляющая жизни человека, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детства.**

**Одним из способов обратить и заострить внимание человечества на глобальных и локальных проблемах здоровья, является Всемирный день здоровья, отмечаемый**

**7 апреля каждый год.**



**Здоровье – это полное**

**физическое, духовное и социальное благополучие,**

**а не только отсутствие болезней**

 **и физических дефектов.**



**Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.**



**Это простые и известные правила, доступные каждому человеку, это гармоничный образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**

**Как физкультура и спорт влияют на здоровье**

**Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака, алкоголя и наркотиков происходят глубокие изменения личности, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.**



**1. Укрепление здоровья.**

**2.Активизация деятельности всех органов и систем человека.**

**3.Сохранение хорошей физической формы на протяжении жизни.**



**Правила здорового образа жизни:**

* **Правильное и полноценное питание**
* **Физическая активность**
* **Отказ от вредных привычек**
* **Снижение уровня стресса**
* **Соблюдение режима труда и отдыха**
* **Закаливание**

**Закаливание организма –эффективное средство укрепления иммунитета.**

**Закаливание считается одним из самых надежных и доступных способов сохранить здоровье.**

* **Соблюдение личной гигиены**

**Здоровое питание**

**Соблюдение правил здорового питания сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.**

****