**Автор:**

Конаков Иван Эдуардович

2 курс, группа ЛД-21

ЕТЖТ - филиал РГУПС

г. Елец, Россия

[vanakonakov2@gmail.com](mailto:vanakonakov2@gmail.com)

+79802668578

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал РГУПС г. Елец

**Здоровый образ жизни – это важно!**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие и долголетие. Он помогает нам выполнять цели и задачи, успешно выполнять планы, разные трудности.

Здоровье – это самое главное богатство любого человека, главное условие счастливой жизни.

Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие, значительно снижает риск разных заболеваний.

По статистике Всемирной организации здравоохранения, неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья, важной частью которого является здоровый образ жизни, является важным аспектом для снижения смертности и увеличения продолжительности жизни.

От чего зависит здоровье человека:

* 20% – внешняя среда и природно-климатические условия;
* 10% – генетическая биология человека;
* 10% – здравоохранение;
* 60% – образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия).

ЗОЖ можно разделить на 7 пунктов:

1. Отказ от вредных привычек. К ним относится злоупотребление алкоголем, наркомания, курение. Они плохо влияют на наше здоровье, разрушая организм, уменьшая продолжительность жизни, вызывая разные заболевания.
2. Физическая активность. Спорт, физические нагрузки (прогулки на свежем воздухе, зарядка и т. д.). Рекомендуется следующий уровень физической нагрузки:

* дети и подростки – 1 час ежедневно;
* взрослые от 18 до 65 лет – от 5 раз в неделю 30 минут или 3 раза в неделю 20 минут в зависимости от возраста и сопутствующих заболеваний;
* людям 65 лет и старше – рекомендуется консультация лечащего врача для составления индивидуального плана занятий.

1. Полноценный сон. Человек должен соблюдать режим сна, недостаток сна приводит к проблемам со здоровьем, увеличивает риск заболевания сахарным диабетом, сердечно-сосудистых заболеваний и т. п. Взрослый человек должен спать 7 часов, ребёнок – 8 часов.
2. Правильное питание. Правильное питание подразумевает собой в употребление только полезных продуктов питания, витаминов и минералов. Туда входят фрукты, овощи, мясо, рыба, молочная продукция и крупы. Рекомендуется есть 4 – 5 приёмов пищи в день, малыми порциями. Самый важный приём пищи – это завтрак, который должен быть калорийным, ужин наоборот должен быть лёгким, за 2 часа до сна. Главное употреблять 1,5 литра чистой воды в день.
3. Оздоровительные процедуры. Закаливание. Общеукрепляющее действие, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ, улучшает кровообращение.
4. Гигиенический уход. Личная гигиена тела (волосы, кожа, ногти, зубы), одежды, обуви, дома. Это неотъемлемая часть здорового образа жизни, значительно снижая риски инфекционных заболеваний.
5. Эмоциональное состояние. Беспокойство и стресс могут вызвать развитие болезней сердца, ослабить иммунную систему. Психологические проблемы могут потянуть к неправильному выбору, тяга к курению, алкоголю и наркотикам.

Хотите быть здоровым – ведите здоровый образ жизни!