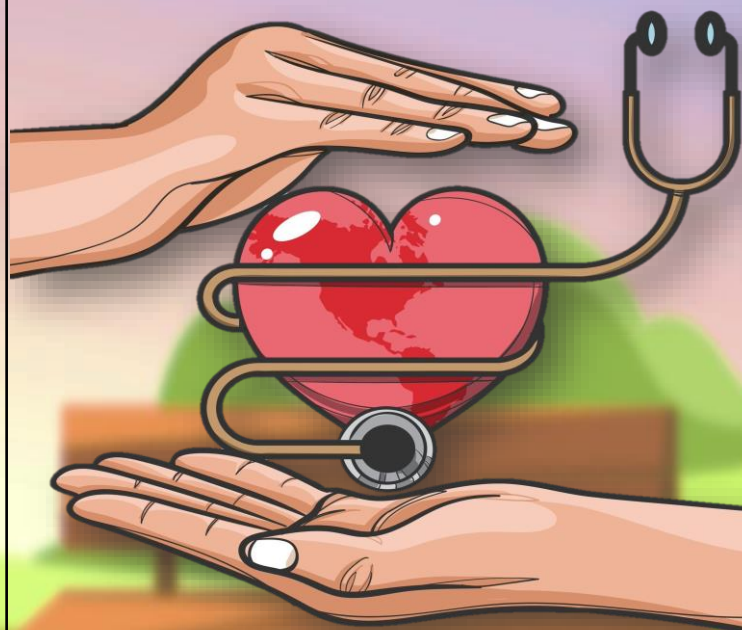


Когда отмечается Всемирный день здоровья

Ежегодно Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе. Интересный, уникальнейший праздник позволяет вспомнить о важности душевного, психического и физического здоровья, а также необходимости его своевременной профилактики.

Здоровье – это та ценность, которой человек наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Но в условиях вечного нехватки времени, стрессов, отсутствия движения, небрежного отношения к своему питанию человек бездумно растрчивает свой потенциал. Добавляет в этот список негативных ноток экологическая обстановка, экономическая нестабильность и проблемы здравоохранения. Для заострения внимания на проблемах здоровья человечества и был создан праздник День здоровья.

ст.Романовская
пер. Кожанова д.45
Рады видеть вас в часы
работы отдела:
Понедельник-пятница
С 10.00 ч. до 19.00 ч.
Суббота
С 10.00 ч. до 18.00 ч.



(886394)7-02-43
zbs2006@yandex.ru
<https://mcb-naumova.ru/>

МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова
Отдел обслуживания



Азбука здоровья

Подготовил:
Библиограф ОО
Воликова В.В.

2023
ст.Романовская



Здоровый образ жизни: что даёт и чему способствует

Что такое здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это набор привычек и действий, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом.

Строгого понятия ЗОЖ не сформулировано, поэтому люди часто воспринимают его по-своему. Для кого-то это спорт семь раз в неделю, а кто-то считает, что стал вести здоровый образ жизни, отказавшись от алкоголя и сигарет.



Что даёт здоровый образ жизни

Здоровые привычки имеют большое значение. Согласно вышеупомянутому анализу, люди, которые соответствовали критериям ЗОЖ, жили значительно дольше. Те, кто не поддерживал здоровый образ жизни, гораздо чаще страдали от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Исследователи также рассчитали ожидаемую продолжительность жизни по тому, сколько здоровых привычек было у респондентов. Даже одна из них, например, полный отказ от алкоголя и курения или правильное питание, увеличила продолжительность жизни мужчин и женщин в среднем на два года.

В наших реалиях ЗОЖ — это 100%-ная жизненная необходимость. Из-за низкого уровня активности люди стали чаще обращаться к врачам с патологиями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Адекватная физическая активность просто необходима.

Здоровый образ жизни способствует:

- Снижению количества рецидивов хронических заболеваний;
- Повышению выносливости: человек полон сил, реже испытывает физическую и эмоциональную усталость;
- Улучшению внешнего вида: здоровые кожа, волосы и ногти;
- Нормализации веса, что положительно сказывается на фигуре и качестве тела, физических возможностях;
- Снижению частоты заболеваний ОРВИ; болезни протекают быстрее и легче.

