



Влияние здорового образа жизни на долголетие

Подготовила: Поддубная Светлана

- **Здоровый образ жизни** каждого человека связан с профилактикой всех болезней и укреплением здоровья. Мы должны направить свою жизнь на улучшение и сохранение своего здоровья, правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, морально настроиться на этот образ жизни, отказаться от вредных привычек.

- Наше здоровье на 60% зависит от нашего образа жизни!



- Для того чтобы хорошо разобраться в этом вопросе необходимо знать все **составляющие здорового образа жизни**:
- необходимо воспитывать **здоровые привычки** с самого раннего детства;
- всегда должна быть благоприятная **среда обитания**, мы должны знать о её влиянии на здоровье;
- нужно **искоренить вредные привычки: алкоголь и курение**;
- нужно **умеренно питаться**, питание должно соответствовать физиологии человека; необходимо изучать информацию о качестве продуктов;
- нужно **вести физически активную жизнь**, включая физические упражнения (гимнастику, например), с учётом нашего возраста;
- мы должны **соблюдать гигиену организма**: как личную, так и общую; необходимо освоить навыки первой помощи;
- свой **организм необходимо закаливать**;

- Очень сильно влияет на наше физическое состояние психо-эмоциональное состояние, которое зависит от умственных установок. Поэтому поговорим ещё о нескольких составляющих здорового образа жизни:
- — нужно управлять собственными эмоциями и находить решение сложных ситуаций;
- — необходимо ставить значимые цели в жизни и всегда стремиться к ним, нужно быть оптимистом;
- — нужно узнавать новую информацию и использовать её для своих действий в данных обстоятельствах;

- Соблюдение всех этих норм обеспечивает человеку всякое благополучие в окружающей его среде и активное долголетие в земной жизни. Жить и быть здоровым – это ещё и активно участвовать в трудовой, общественной и семейно-бытовой жизни человека.



