



Правительство Калининградской области
Министерство здравоохранения
Калининградской области

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это всё то, что не приносит вреда здоровью и позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.


Здоровый образ жизни предусматривает:

Рациональное питание, борьбу с избыточным весом	Искоренение вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических и психоактивных веществ).
Закаливание, занятие спортом и двигательную активность	Рациональный режим труда и отдыха, здоровый сон.
Личную и общественную гигиену	Психическую и эмоциональную устойчивость

В понятие здорового образа жизни также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности. Соблюдать правила здорового образа жизни необходимо с малых лет, так как здоровье человека на 70% закладывается в детстве.

Состояние здоровья человека зависит:

- от наследственности – на 18-22%,
- от внешней среды – на 17-20%,
- от развития системы здравоохранения – на 8-11%,
- от образа жизни – на 49-53%.



Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, следуя советам и рекомендациям медицинских работников, человек может избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний и продлить себе активную жизнь.



Ваше здоровье – в ваших руках!