

# **7.1 Компоненты здорового образа жизни.**

**Факторы, влияющие на здоровье человека:  
образ жизни, окружающая среда, генетический  
фактор, медицинское обслуживание.**

10 советов здорового образа жизни:

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

**5 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

**6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

**7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**8 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

**9 совет:** периодически балуйте себя.

Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев.

Различными заболеваниями, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

## Генетический фактор-

онтогенетическое развитие организма определяется той генной программой, которую он наследует вместе с родительскими хромосомами. В Российской Федерации при разнообразии её национальностей, этнических групп и все более активных процессов миграции существуют благоприятные предпосылки для рождения в каждом следующем поколении.

## **Медицинское обслуживание -детей**

и подростков, в Рос. Федерации осуществляется на основе мероприятий, направленных на охрану здоровья матери и ребёнка. Призвано создавать наиболее, благоприятные условия для воспитания детей, их физич., интеллектуального и нравственного развития.

**Здоровье человека** - состояние полного социально-биологического и психологического комфорта, когда функции всех органов и систем организма уравновешены с природной и социальной средой, отсутствуют какие-либо заболевания, болезней особыми состояниями и физические дефекты критерий здоровья определяется комплексом показателей.

Однако за общим состоянием здоровья человека можно определить как естественное состояние . Здоровье зависит от многих факторов, которые объединяются в одно интегральное понятие - здоровый образ жизни. Он заключается в разумном отношении к своему здоровью, физической и психической культуре, закаливании организма, умелой организации труда и отдыха.





## **Самостоятельная работа № 12.**

**Подготовить сообщение на тему:**

**«Закаливание».**