

На сайте нашей школы будет регулярно вестись страничка, посвященная здоровому образу жизни.

Наша первая тема:

### **Факторы, влияющие на здоровье человека**

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, соотношение факторов, влияющих на здоровье, таково:

**Условия и образ жизни, питание — 50 %**

**Генетика и наследственность — 20 %**

**Внешняя среда, природные условия — 20 %**

**Здравоохранение — 10 %.**

Поскольку свою наследственность, природные условия и здравоохранение мы изменить не можем, будем здесь рассматривать то, что мы можем изменить – **это наш образ жизни.**

### **Что мешает вести здоровый образ жизни?**

Если рассматривать состояние общества в целом, то можно выделить такие факторы, влияющие на образ жизни людей:



**Стрессы.** Современный человек все чаще встречается в повседневной жизни со стрессовыми ситуациями в жизни. Это: чрезмерно напряженные условия труда (и по времени, и по интенсивности), потеря или боязнь потери работы, жилья имущества или сбережений, опасения за свое здоровье и здоровье близких и другие похожие ситуации.

**Питание.** Всё больше на наш стол попадают продукты с большим содержанием консервантов, подсластителей, подкислителей, усилителей вкуса, генетически модифицированных продуктов, и всё меньше – натуральные продукты.



**Комфорт:** кондиционеры, транспорт и т.п. Если на дома и работе постоянно работает кондиционер, то человек всё хуже переносит жару. Также падает физическая активность, которая иногда сводится к маршруту: дом – остановка транспорта или стоянка автомобиля, остановка транспорта или стоянка автомобиля – дом.



**Телемания, чрезмерное увлечение компьютерными играми, интернет-зависимость.** Иногда обязательным атрибутом такого развлечения является чипсы, печенье, конфеты. И чем больше человек переживает за своего героя на экране телевизора, тем больше съедает, не замечая этого. Мало времени уделяется подвижному проведению свободного времени.

***Есть так называемые субъективные факторы конкретного человека:***



**Негативный образ мышления** (желание винить кого-то в своих проблемах, кто-то нам чем-то обязан, пережевывание обид, начиная от самого рождения и т.д.)

**Наша лень** – самый грозный наш противник, и самый хитрый.

**Вредные привычки:** прежде всего курение и употребление наркотиков. Сюда же близко стоит переедание, как средство «заесть» стресс.

Поэтому не будем говорить: **«Зачем стараться, всё равно экология плохая», а будем делать то, что в наших силах!**

Вспомним, что по данным Всемирной организации здравоохранения здоровому образу жизни, как фактору, влияющему на здоровье, отведено 50%.

**Так что, здоровье человека – в его руках!**