**Здоровье** - *это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.*

**Три вида здоровья**

* **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
* ·         **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
* ·         **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - *это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.*

**Правильный распорядок дня**

**Важно соблюдать следующий распорядок дня**:

* вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
* есть в установленные часы,
* чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
* соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
* работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
* ложиться спать в одно и то же время!

на главную