

## **От чего зависит наше здоровье**

**«Чтобы быть здоровым – нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем»  
Академик Н. М. Амосов**

**Здоровье** – это состояние полного физического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических недугов.

Условно уровень здоровья можно принять за 100%:

25% - зависит от генетических факторов;

25% - от экологии (состояние окружающей среды);

10% - от деятельности системы здравоохранения;

40% - от самого человека, от его образа жизни (уровень, качество и стиль жизни).

### **Важен здоровый образ жизни, а именно:**

1. Отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
2. Оптимальный двигательный режим;
3. Рациональное, сбалансированное и регулярное питание;
4. Закаливание;
5. Личная гигиена;
6. Положительные эмоции (счастливая жизнь);
7. Полезное и любимое дело.

Шахова Т.Н.,

преподаватель ритмики