

«Здоровье у того, кто бережет»

В рамках проекта «Крутиловичи – здоровый поселок» прошел **урок здоровья «Здоровье у того, кто бережет»**. В ходе мероприятия инструктор-валеолог пояснила, что здоровье для каждого человека является естественной жизненной ценностью, занимающей верхнюю ступень в иерархической системе ценностей.

Среди ведущих факторов, негативно влияющих на здоровье, отметила *курение, злоупотребление алкоголем, переедание, приводящее к избыточному весу и ожирению, гиподинамию, частые стрессовые ситуации.*

Более подробно на мероприятии уделено внимание низкой физической активности, приводящей к увеличению массы тела, нарушению обмена веществ в организме, увеличению уровня холестерина, развитию атеросклероза и повышению артериального давления.

Обсуждались вопросы правильного здорового питания, благодаря которому организм человека получает необходимые питательные вещества и энергию. Если питаться разнообразно, включать в рацион как можно больше фруктов, овощей и продуктов, отказаться от фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и других вредных продуктов, организм будет более здоровым.

В завершении мероприятия участники единогласно пришли к выводу: развитие и исход болезней зависят не только от внешних причин, но и от образа жизни самого человека.



Инструктор-валеолог
Н.И.Юрениа