**Экология души - экология тела**

 Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни – система поведения человека, включая физическую культуру, творчество, высоконравственное отношение ко всему окружающему.

**Факторы здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СПОРТ | ПРАВИЛЬНОЕПИТАНИЕ | СВЕЖИЙВОЗДУХ |
| ХОРОШЕЕНАСТРОЕНИЕ | РЕЖИМ ДНЯ | ЗАКАЛИВАНИЕ |

**Правильное питание**

 Так, что же такое правильное, или  рациональное, питание? **Правильное, рациональное питание** – это разнообразное, полноценное сбалансированное по витаминам, минералам и другими компонентам питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность и высокую работоспособность. Современный человек может запутаться среди множества диет, систем и школ питания. Да и вряд ли новомодная или всеми признанная диета может помочь всем людям. Тем не менее, каждый человек в состоянии на основе принципов правильного питания сам для себя разработать правила рационального питания не утруждая себя изматывающими диетами и не впадая в порой оккультные системы питания, поддерживать себя в здоровом и бодром состоянии. Однако, чтобы сохранить здоровье одного правильного питания будет недостаточно. Для здоровья также необходимы следующие составляющие: физические нагрузки и упражнения, умение отдыхать, отсутствие вредных привычек, доброжелательные и положительные эмоции. Рациональное, или правильное, питание следует рассматривать как одну из главных составляющих здорового образа жизни. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия: постоянные, длительные, иногда – значительные. Благо, что человек столь совершенен, что приложив усилия можно вернуть и восстановить здоровье.

Пусть правильное питание станет для вас первым шагом к счастливой и здоровой жизни!

**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.

**Понятие ЗОЖ**

 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.