{morfeo 1452}

Всемирный день здоровья - 7 апреля сотрудники Управления Роспотребнадзора по Республике Алтай и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» традиционно начали с зарядки, которую в этом году проводили для них студенты педагогического колледжа г. Горно-Алтайска.

Под весёлую музыку и в большой компании сотрудники зарядились хорошим настроением и энергией.

Физическая нагрузка – один из компонентов здорового образа жизни, который улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни.

Кроме того, хорошо развитая в результате спортивных занятий мышечная система - гарантия от психических срывов, неврозов, истощения нервной системы. Нейрофизиологами установлено, что различные конфликтные ситуации порождают в коре головного мозга очаги застойного возбуждения, которые подпитываются все новыми и новыми стрессами. Работающие же мышцы создают в головном мозге новый очаг возбуждения. Его можно назвать положительным - вы испытываете приятные эмоции, бодрость, прилив сил. Эти импульсы начинают распространяться на соседние отделы коры головного мозга и подавляют застойные очаги неприятного возбуждения. Сразу приходит чувство бодрости, или как говорил знаменитый академик И. П. Павлов, "мышечная радость".

Кроме физической нагрузки человек, чтобы быть здоровым, должен правильно питаться, хорошо высыпаться, уметь бороться со стрессами, чередовать работу с отдыхом, выработать для себя оптимальный режим дня и придерживаться его. Обязательно нужно поддерживать хорошее настроение и чаще улыбаться – это одно из необходимых условий хорошего психического здоровья.

Здоровая жизнь требует также полного отказа от вредных привычек, которые могут свести на нет все ваши старания.

Уважаемые жители Республики Алтай! Сотрудники Роспотребнадзора призывают вас начать вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье и здоровье своих близких не только во Всемирный день здоровья, но и каждый день.