

является занятием физической культурой. Выполнение специальных упражнений сможет компенсировать небольшую двигательную активность человека в современном мире. Регулярные занятия физической культурой или спортом очень важны для сохранения здоровья человека, именно эти составляющие здорового образа жизни формируют человека физически и дают заряд духовной энергии. Физическая активность делает человека сильным, выносливым, гибким, быстрым. Физическими упражнениями можно не только предупреждать, но и лечить болезни. Специальные комплексы упражнений, занятия на тренажерах, массажи, все это

способствует восстановлению мышечных клеток и волокон, избавлению от атрофии, которая может наступить как от вынужденного бездействия, так и от малоподвижного образа жизни. Утренняя гимнастика, уроки физической культуры, ходьба по знакомому маршруту, туристические вылазки в выходной день, лыжные прогулки, езда на велосипеде, даже выгул четвероногого друга могут оказать оздоровительное действие на организм человека.

Правильное здоровое питание основа долгой и активной жизни. Рацион считают сбалансированным в том случае, когда он обеспечивает оптимальное соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и, конечно же, витаминов. В настоящее время доказано, что увеличению продолжительности жизни способствует умеренность в еде. Ее можно достичь за счет существенного сокращения в рационе сладкой и жирной пищи, главным образом кондитерских изделий и сладостей, калорийность которых очень высока.

Давно не секрет, что **табакокурение являются одним из основных факторов снижения продолжительности жизни**. Каждый из нас без труда распознает в прохожем заядлого курильщика, так как табакокурение оставляет неизгладимый след на внешнем облике человека, в большей степени страдает кожа, зубы. Курильщика отличают хриплый голос, одутловатое лицо, одышка. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, что сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. Вдыхаемый дым не только обжигает слизистые, в нём так же содержится большое количество вредных веществ. В малых дозах никотин возбуждает нервные клетки, способствует учащенному сердцебиению, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших же дозах способен тормозить и даже парализовать деятельность клеток центральной нервной системы.

Алкоголизм нельзя назвать просто вредной привычкой, это страшное заболевание, разновидность токсикомании. Следует отметить, что продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет и в среднем не превышает 50-летнего возраста. Алкоголизм разрушает жизнь человека, не дает ему здраво мыслить и рассуждать, ведет к росту заболеваемости, снижению трудоспособности, преждевременному старению и увеличению смертности.

Пьянство и алкоголизм являются основными факторами снижения продолжительности жизни.

Алкоголь оказывает негативное действие на кровь человека, угнетая продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. В результате человек злоупотребляющий алкоголем чаще подвержен различным инфекциям, способным подорвать здоровье.

молодость и активность на долгие годы.