

ЗДОРОВЬЕ.

В соответствии с законом Российской Федерации от 24 декабря 1996 года №159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, а также лица из их числа, имеют право на:



- бесплатное медицинское обслуживание и оперативное лечение в государственном и муниципальном лечебно-профилактическом учреждении, в том числе проведение диспансеризации, оздоровления, регулярных медицинских осмотров;
- получение путевки в студенческие спортивно-оздоровительные лагеря (базы) труда и отдыха, в санаторно-курортные учреждения при наличии медицинских показаний, а также оплачивается проезд к месту лечения и обратно.

Страховой медицинский полис. Зачем он нужен?

Полис обязательного медицинского страхования является документом, удостоверяющим право застрахованного лица на бесплатное оказание медицинской помощи на всей территории Российской Федерации в объеме, предусмотренном базовой программой обязательного медицинского страхования. По страховому полису можно получить бесплатную медицинскую помощь в рамках территориальной программы обязательного медицинского страхования (ОМС).

Полис обязательного медицинского страхования выдается страховой медицинской организацией каждому застрахованному бесплатно. Работники предприятий, учреждений и организаций любых форм собственности получают полисы по месту основной работы, т.к. работодатели являются их страхователями.

Лица, зарегистрированные и занимающиеся в установленном порядке предпринимательской деятельностью без образования юридического лица, обращаются за полисом в выбранную страховую организацию.

Уезжая на длительный срок (отпуск, в гости), необходимо брать медицинский полис с собой, он действует на всей территории России, а также в государствах, с которыми заключены соответствующие международные соглашения. Бесплатная медицинская помощь будет оказана только при наличии медицинского полиса.

В случае утери или порчи страхового медицинского полиса тебе необходимо

письменно сообщить об этом в страховую медицинскую организацию и получить дубликат полиса.

Здоровье - это не отсутствие болезней или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

- В большинстве болезней виноваты не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.
- Не надейся на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым.
- Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере старения человека и усугубления болезней.
- Для здоровья одинаково необходимы четыре условия:
 - ❖ физические нагрузки,
 - ❖ ограничение в питании,
 - ❖ закаливание,
 - ❖ время отдыха и умение отдыхать.

И еще пятое - СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ! К сожалению, без первых четырех она здоровья не обеспечивает.

- Занятия физкультурой. Достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.
- Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес как минимум в соотношении рост в сантиметрах минус 100.
- Умение расслабляться - наука, но к ней нужен еще и характер.

По данным английского психолога М. Аргайла, уровень здоровья и общей удовлетворенности жизнью оказывается тесно связанным с такими факторами, как:

Наличие большого количества социальных связей и дружеских контактов.

Люди меньше болеют, когда их социальные отношения отличаются интимностью и приятностью. Хорошие взаимоотношения позволяют преодолевать стрессовые ситуации, поскольку есть возможность обратиться за помощью к друзьям, в то время как одинокие люди для борьбы со стрессом прибегают к курению и употреблению спиртных напитков, что рано или поздно ухудшает их состояние.

Крепкая семья и наличие в ней детей. Семейное счастье творит чудеса! Ты будешь всегда чувствовать поддержку и заботу близких людей. А это, в свою очередь, подкрепляет здоровье и жизненный тонус.

Активные занятия физическими упражнениями на свежем воздухе, что снижает уровень тревоги и депрессии, кровяное давление и риск сердечно-сосудистых заболеваний, нормализует вес.

Особый склад характера, который характеризуется высокой убежденностью человека в своей значимости и нужности обществу, адекватной самооценкой, восприятием жизненных трудностей и проблем как источника для личностного роста.

Вера в Бога, делающая людей приверженцами умеренного образа жизни без вредных привычек и способствующая умиротворенному восприятию жизни.