



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.

**Решение Думы Сладковского сельского поселения от 07.08.2017 г. № 284 «О назначении публичных слушаний по обсуждению проекта решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения»**

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», пунктом 5 статьи 16 Устава Сладковского сельского поселения, руководствуясь Положением «О публичных слушаниях на территории Сладковского сельского поселения», утвержденным Решением Думы Сладковского сельского поселения от 27.02.2015 № 134-НПА, Дума Сладковского сельского поселения

**РЕШИЛА:**

1. Вынести на публичные слушания проект решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения» (прилагается).

2. Назначить публичные слушания по обсуждению проекта решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения» на 07.09.2017 года.

3. Провести публичные слушания 07.09.2017 года в 13 часов 00 минут по адресу: село Сладковское, ул. Ленина, д.13а (актовый зал администрации Сладковского сельского поселения).

4. Организацию проведения публичных слушаний возложить на Думу Сладковского сельского поселения.

5. Заявки на участие в публичных слушаниях, предложения и рекомендации по проекту решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения» принимаются в рабочие дни с 09.00 до 17.00 часов до 06.09.2017 года по адресу: с. Сладковское, ул. Ленина, д. 13а, кабинет № 11 (Дума Сладковского сельского поселения).

6. Опубликовать настоящее Решение, а также Порядок учета предложений по проектам решений Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения» и участия граждан в их обсуждении» в «Информационном вестнике» Думы и Администрации Сладковского сельского поселения, а также разместить в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на официальном сайте Сладковского сельского поселения (сладковское.рф)

7. Контроль за исполнением настоящего Решения возложить на комиссию по местному самоуправлению и безопасности Думы Сладковского сельского поселения (председатель Г.Л. Игнатьева).

Председатель Думы  
Сладковского сельского поселения В.А. Потапова  
Глава  
Сладковского сельского поселения Л. П. Фефелова

**ПРОЕКТ**

**Решение Думы Сладковского сельского поселения от 00.00.2017 г. № 00 « О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения**

Руководствуясь Федеральными законами от 06.10.2003 № 131 «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», от 01.05.2017 № 90-ФЗ «О внесении изменений в статью 21 Федерального закона «О муниципальной службе в Российской Федерации», Законом Свердловской области от 09.06.2017 № 57-ОЗ «О внесении изменений в Закон Свердловской области «Об особенностях муниципальной службы на территории Свердловской области» и в утвержденную им Типовую форму контракта с лицом, назначаемого на должность главы местной администрации по контракту», Уставом Сладковского сельского поселения, Дума Сладковского сельского поселения

**РЕШИЛА:**

1. Внести в Устав Сладковского сельского поселения следующие изменения:

1.1. Пункт 3 статьи 23 изложить в следующей редакции:

«3. Депутаты осуществляют свои полномочия, как правило, на непостоянной основе. На постоянной основе может работать один депутат.

Депутат, осуществляющий свои полномочия на постоянной основе, не вправе:

1) заниматься предпринимательской деятельностью лично или через доверенных лиц, а также участвовать в управлении хозяйствующим объектом (за исключением жилищного, жилищно-строительного, гаражного кооперативов, садоводческого, огороднического, дачного потребительских кооперативов, товарищества собственников недвижимости и профсоюза, зарегистрированного в установленном порядке, совета муниципальных образований Свердловской области, иных объединений муниципальных образований), если иное не предусмотрено федеральными законами или если в порядке, установленном муниципальным правовым актом в соответствии с федеральными законами и законами субъекта Российской Федерации, ему не поручено участвовать в управлении этой организацией;

2) заниматься иной оплачиваемой деятельностью, за исключением преподавательской, научной и иной творческой

деятельности. При этом преподавательская, научная и иная творческая деятельность не могут финансироваться исключительно за счет средств иностранных государств, международных и иностранных организаций, иностранных граждан и лиц без гражданства, если иное не предусмотрено международным договором Российской Федерации или законодательством Российской Федерации;

3) входить в состав органов управления, попечительских или наблюдательных советов, иных органов иностранных некоммерческих неправительственных организаций и действующих на территории Российской Федерации их структурных подразделений, если иное не предусмотрено международным договором Российской Федерации или законодательством Российской Федерации».

1.2. Пункт 7 статьи 25 изложить в следующей редакции:

«7. Депутату, осуществляющему полномочия на постоянной основе, устанавливается ежегодный оплачиваемый отпуск продолжительностью 30 календарных дней, а также дополнительный ежегодный оплачиваемый отпуск с учетом стажа работы следующей продолжительности:

- 1) от 1 года до 5 лет - 1 календарный день;
- 2) от 5 до 10 лет - 5 календарных дней;
- 3) от 10 до 15 лет - 7 календарных дней;
- 4) свыше 15 лет - 10 календарных дней»

1.3. Пункт 1 статьи 25.1 изложить в следующей редакции:

«1. Председатель Думы поселения избирается на заседании Думы из своего состава согласно регламенту и осуществляет свои полномочия на постоянной либо непостоянной основе по решению Думы поселения».

1.4. Абзац первый пункта 10 статьи 25.1 изложить в следующей редакции:

«10. Председатель Думы поселения, осуществляющий свои полномочия на постоянной основе, не вправе: ».

1.5. Пункт 4 статьи 27 изложить в следующей редакции:

«4. Главе поселения устанавливается ежегодный оплачиваемый отпуск продолжительностью 30 календарных дней, а также дополнительный ежегодный оплачиваемый отпуск с учетом стажа работы следующей продолжительности:

- 1) от 1 года до 5 лет - 1 календарный день;
- 2) от 5 до 10 лет - 5 календарных дней;
- 3) от 10 до 15 лет - 7 календарных дней;
- 4) свыше 15 лет - 10 календарных дней

Сверх ежегодного оплачиваемого отпуска и дополнительного отпуска за стаж работы главе поселения предоставляется в порядке и на условиях, определяемых Думой поселения, дополнительный оплачиваемый отпуск до 7 календарных дней за особые условия труда и режим работы.

Ежегодный оплачиваемый отпуск и дополнительные оплачиваемые отпуска суммируются и по желанию главы поселения могут предоставляться по частям. При этом продолжительность одной части предоставляемого отпуска не может быть менее 14 календарных дней».

2. Направить настоящее решение на государственную регистрацию в Главное управление Министерства юстиции Российской Федерации по Свердловской области для государственной регистрации изменений в Устав Сладковского сельского поселения.

3. Опубликовать настоящее решение в печатном средстве массовой информации Думы и Администрации Сладковского сельского поселения «Информационный вестник» и

разместить на официальном сайте Сладковского сельского поселения после его государственной регистрации.

4. Настоящее решение вступает в силу после его официального опубликования.

5. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на комиссию по местному самоуправлению и безопасности (председатель Г.Л. Игнатьева)

## ПОРЯДОК

### учета предложений по проекту решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения» и участия граждан в их обсуждении

#### Статья 1. Общие положения

1. Настоящий порядок разработан в соответствии со статьей 44 Федерального закона от 6 октября 2003 № 131 «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» в целях обеспечения участия населения в осуществлении местного самоуправления и регулирует порядок внесения, рассмотрения и учета предложений по опубликованному проекту решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения», а также порядок участия граждан в их обсуждении.

#### Статья 2. Инициаторы предложений

1. Инициаторами предложений по опубликованному проекту решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения» (далее – предложения о дополнениях и изменениях по опубликованному проекту) могут быть проживающие в Сладковском сельском поселении граждане или их инициативные группы, предприятия, учреждения, организации, органы территориального общественного самоуправления (далее – организации), расположенные на территории Сладковского сельского поселения.

#### Статья 3. Порядок внесения и учета предложений

1. Проект решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения» подлежит официальному опубликованию не позднее чем за 30 дней до дня рассмотрения указанного проекта решения на заседании Думы Сладковского сельского поселения с одновременным опубликованием настоящего Порядка.

2. Предложения о дополнениях и изменениях по опубликованному проекту направляются в письменной форме в Думу Сладковского сельского поселения по адресу: Свердловская область, Слободо-Туринский район, село Сладковское, ул. Ленина, 13а, кабинет 11, в течение 30 дней после опубликования проекта решения.

3. Предложения направляются в виде таблицы поправок по следующей форме:

№№ п/п	Пункт проекта решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения»	Текст проекта решения	Текст предлагаемой поправки
		Текст проекта с учетом поправки	Ф.И.О., адрес места жительства, подпись внесшего поправку

4. Предложения направляются только в отношении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения, содержащихся в опубликованном проекте решения, и должны:

1) соответствовать Конституции Российской Федерации, Федеральному и областному законодательству;

2) не допускать противоречия либо несогласованности с иными положениями Устава Сладковского сельского поселения;

3) обеспечивать однозначное толкование положений проекта решения и Устава Сладковского сельского поселения.

5. Дума Сладковского сельского поселения регистрирует поступившие предложения о дополнениях и изменениях по опубликованному проекту в отдельном журнале и после окончания срока подачи предложений передает их в рабочую группу по подготовке проекта решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения».

6. Не подлежат рассмотрению предложения, внесенные:

- 1) не по указанному выше адресу;
- 2) несвоевременно;
- 3) с нарушением иных установленных настоящей статьей требований.

Статья 4. Порядок рассмотрения предложений

1. Рабочая группа рассматривает поступившие в установленной форме письменные предложения и принимает решение о включении (не включении) соответствующих изменений и (или) дополнений в проект решения. Поступившие решения носят рекомендательный характер.

Статья 5. Порядок участия авторов в рассмотрении их предложений

1. При необходимости рабочая группа приглашает (письменно или по телефону) на свое заседание лиц, подавших предложения о дополнениях и изменениях по опубликованному проекту.

2. Автор или представитель инициативной группы граждан вправе по собственной инициативе принять участие в рассмотрении рабочей группой своих предложений. Для этого он направляет в Думу Сладковского сельского поселения наряду с предложениями соответствующую просьбу.

Статья 6. Порядок участия граждан в обсуждении проекта

1. Предложения о дополнениях и изменениях по опубликованному проекту могут также вноситься по результатам:

- 1) проведения собраний граждан;
- 2) массового обсуждения опубликованного проекта;
- 3) проведения публичных слушаний по проекту.

2. Собрания граждан проводятся с целью обсуждения опубликованного проекта и выдвижения предложений о дополнениях и изменениях к нему.

Администрация Сладковского сельского поселения в случае необходимости предоставляет бесплатно помещения для проведения собраний граждан, а также оказывает организаторам иное содействие в организации и проведении собраний.

На собрания граждан могут быть приглашены представители органов местного самоуправления для разъяснения положений проекта решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения».

В собрании имеют право участвовать граждане Российской Федерации, достигшие 18-летнего возраста, зарегистрированные по постоянному месту жительства на территории Сладковского сельского поселения.

Собрания граждан проводятся в порядке, предусмотренном положением о порядке организации и проведения собраний (конференций) граждан.

3. Массовое обсуждение опубликованного проекта может проводиться в виде интервью, мнений, предложений, коллективных и индивидуальных обращений жителей и их объединений, опубликованных в средствах массовой информации.

4. По проекту решения Думы Сладковского сельского поселения «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения» проводится публичные слушания в порядке, предусмотренном «Положением о публичных слушаниях в Сладковском сельском поселении».

**Решение Думы Сладковского сельского поселения от 08.07. 2017 № 245-3 «О внесении изменений в решение Думы Сладковского сельского поселения от 26.12.2016 г № 245-НПА «О бюджете Сладковского сельского поселения на 2017 год и плановый период 2018 и 2019 годов» (с изменениями от 30 марта 2017 № 245-1-НПА, от 29 июня 2017 № 245-2-НПА)»**

В соответствии со ст. 160.1 Бюджетного Кодекса РФ, письмом УФК по Свердловской области от 09.06.2017 г. № 6200-02-10/2/6798, решением Думы от 31 мая 2017 года № 70-3-НПА «О внесении изменений в решение Думы Слободо-Туринского муниципального района от 29.12.2016 г. № 70-НПА «О бюджете Слободо-Туринского муниципального района на 2017 год и плановый период 2018 и 2019 годов», Дума Сладковского сельского поселения

**РЕШИЛА:**

1. Внести в решение Думы Сладковского сельского поселения от 26.12.2015 № 245-НПА «О бюджете Сладковского сельского поселения на 2017 год и плановый период 2018 и 2019 годов» следующие изменения:

1) приложение № 9 к решению Думы Сладковского сельского поселения 26.12.2016 г № 245-НПА «О бюджете Сладковского сельского поселения на 2017 год и плановый период 2018 и 2019 годов» принять в новой редакции.

2. Решение вступает в силу со дня подписания и подлежит официальному опубликованию в печатном средстве массовой информации Думы и Администрации Сладковского сельского поселения «Информационный вестник».

3. Контроль над исполнением данного Решения возложить на постоянную комиссию по экономической политике и муниципальной собственности (председатель Судаков И.Н.).

Председатель Думы

Сладковского сельского поселения В.А. Потапова

Глава

Сладковского сельского поселения Л. П. Фефелова

**Постановление Администрации Сладковского сельского поселения от 05.07.2017 № 112 «О признании постановления администрации Сладковского сельского поселения от 16.08.2013 года № 216 «Об утверждении Административного регламента «Проведения проверок при осуществлении муниципального земельного контроля на территории Сладковского сельского поселения» утратившим силу»**

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного

самоуправления в Российской Федерации», ч. 2 ст. 6 Федерального закона от 26.12.2008 № 294 – ФЗ «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля», Федеральным законом от 03.07.2016 года № 335 –ФЗ «О внесении изменений в статью 72 Земельного кодекса Российской Федерации», руководствуясь Уставом Сладковского сельского поселения, Администрация Сладковского сельского поселения

#### **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Постановление администрации Сладковского сельского поселения от 16.08.2013 года № 216 «Об утверждении Административного регламента «Проведения проверок при осуществлении муниципального земельного контроля на территории Сладковского сельского поселения» признать утратившим силу.

2. Опубликовать настоящее Постановление в печатном средстве массовой информации Думы и Администрации Сладковского сельского поселения «Информационный вестник» и на официальном сайте Сладковского сельского поселения.

3. Контроль исполнения настоящего Постановления оставляю за собой.

Глава  
Сладковского сельского поселения Л. П. Фефелова

#### **Постановление Администрации Сладковского сельского поселения от 14.07.2017 № 115/1 «Об исполнении бюджета за первое полугодие 2017 года»**

Во исполнение статьи 36, пункта 5 статьи 264.2 Бюджетного кодекса Российской Федерации, пункта 16 статьи 6 Положения о бюджетном процессе в Сладковском сельском поселении утвержденного решением Думы Сладковского сельского поселения от 31.10.2013 № 28, рассмотрев отчет, представленный специалистом по бухгалтерскому учету и отчетности, об исполнении бюджета за первое полугодие 2017 года, Администрация Сладковского сельского поселения

#### **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Утвердить отчет об исполнении местного бюджета за первое полугодие 2017 года (Приложения 1-4).

2. Отчет об исполнении бюджета за первое полугодие 2017 года направить в Думу Сладковского сельского поселения, разместить на официальном сайте Сладковского сельского поселения в сети Интернет и опубликовать в печатном средстве массовой информации Думы и Администрации Сладковского сельского поселения «Информационный вестник».

3. Контроль исполнения настоящего Постановления оставляю за собой.

Глава  
Сладковского сельского поселения Л. П. Фефелова

*Приложения к отчету об исполнении бюджета за первое полугодие 2017 года можно посмотреть на официальном сайте Сладковского сельского поселения в информационно – телекоммуникационной сети «Интернет» в разделе «Официальные документы»*

*Зарегистрированы изменения в Устав Главным управлением Министерства юстиции Российской Федерации по Свердловской области «24» июля 2017 года  
Государственный регистрационный  
№ RU 665463862017003*

#### **Решение Думы Сладковского сельского поселения от 29.06.2017 № 282 «О внесении изменений и дополнений в Устав Сладковского сельского поселения»**

В связи с принятием Федеральных законов от 28.03.2017 г. № 48-ФЗ «О внесении изменений в Бюджетный кодекс Российской Федерации», от 03.04.2017 г. № 64-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях совершенствования государственной политики в области противодействия коррупции», руководствуясь Федеральным законом от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Уставом Сладковского сельского поселения, Дума Сладковского сельского поселения

#### **РЕШИЛА:**

1. Внести в Устав Сладковского сельского поселения, утвержденный Решением Думы Сладковского сельского поселения от 22.12.2005 № 5 (с изменениями, внесенными Решениями Думы Сладковского сельского поселения от 21.10.2008 № 113, от 23.06.2009 № 159, от 13.11.2009 № 9, от 02.02.2010 № 32, от 22.03.2010 № 52, от 27.05.2010 № 72, от 27.07.2010 № 87, от 25.11.2010 № 114, от 29.10.2011 № 139, от 18.07.2011 № 155, от 03.10.2011 № 170, от 31.01.2012 № 202, от 27.03.2012 № 213, от 02.10.2012 № 237, от 25.12.2012 № 258, от 27.03.2013 № 283, от 16.07.2013 № 306, от 16.07.2013 № 307, от 24.12.2013 № 43, от 28.04.2014 № 73, от 27.02.2015 № 132, от 26.03.2015 № 143, от 30.04.2015 № 147, от 30.07.2015 № 163-НПА, от 24.09.2015 № 167-НПА, от 16.10.2015 № 169-НПА, от 29.06.2016 № 226-НПА, от 27.10.2016 № 236-НПА, от 27.01.2017 № 254-НПА, от 30.03.2017 № 263-НПА, следующие изменения:

1.1. Подпункт 1 пункта 10 статьи 25.1 изложить в следующей редакции:

«1) заниматься предпринимательской деятельностью лично или через доверенных лиц, участвовать в управлении коммерческой организацией или в управлении некоммерческой организацией (за исключением участия в управлении совета муниципальных образований субъекта Российской Федерации, иных объединений муниципальных образований, политической партией, участия в съезде (конференции) или общем собрании иной общественной организации, жилищного, жилищно-строительного, гаражного кооперативов, садоводческого, огороднического, дачного потребительских кооперативов, товарищества собственников недвижимости), кроме случаев, предусмотренных федеральными законами, и случаев, если участие в управлении организацией осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации от имени органа местного самоуправления».

1.2. Подпункт 2 пункта 19 статьи 26 изложить в следующей редакции:

«2) заниматься предпринимательской деятельностью лично или через доверенных лиц, участвовать в управлении коммерческой организацией или в управлении некоммерческой организацией (за исключением участия в управлении совета муниципальных образований субъекта

Российской Федерации, иных объединений муниципальных образований, политической партией, участия в съезде (конференции) или общем собрании иной общественной организации, жилищного, жилищно-строительного, гаражного кооперативов, садоводческого, огороднического, дачного потребительских кооперативов, товарищества собственников недвижимости), кроме случаев, предусмотренных федеральными законами, и случаев, если участие в управлении организацией осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации от имени органа местного самоуправления».

1.3. Подпункт 4 пункта 2 статьи 62.1 изложить в следующей редакции:

«4) несоблюдение ограничений, запретов, неисполнение обязанностей, которые установлены Федеральным законом от 25 декабря 2008 года № 273-ФЗ «О противодействии коррупции», Федеральным законом от 03 декабря 2012 года № 230-ФЗ «О контроле за соответствием расходов лиц, замещающих государственные должности, и иных лиц их доходам», Федеральным законом от 07 мая 2013 года № 79-ФЗ «О запрете отдельным категориям лиц открывать и иметь счета (вклады), хранить наличные денежные средства и ценности в иностранных банках, расположенных за пределами территории Российской Федерации, владеть и (или) пользоваться иностранными финансовыми инструментами».

1.4. Подпункт 3 пункта 3 статьи 53 признать утратившим силу.

2. Опубликовать настоящее Решение в печатном средстве массовой информации Думы и Администрации Сладковского сельского поселения «Информационный вестник» и разместить в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на официальном сайте Сладковского сельского поселения после его государственной регистрации.

3. Настоящее Решение вступает в силу после его официального опубликования.

4. Контроль исполнения настоящего решения возложить на комиссию по местному самоуправлению и безопасности (Г.Л. Игнатъева).

## ИНТЕРЕСНАЯ СТАТЬЯ О ЗОЖ

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных

традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попушенной Господом земной жизни».

### Элементы ЗОЖ

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

### 10 советов здорового образа жизни

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной

деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниями, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда когда на это есть время, и т. д.

Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

Не стоит забывать о здоровом образе жизни и людям старшего возраста. Даже пожилому человеку необходимы физические нагрузки оптимальные для его возраста. При недостаточной физической активности у пожилых людей развивается ожирение, болезни обмена веществ, возрастает риск сахарного диабета, нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Стоит помнить о том, что физические нагрузки в таком возрасте должны быть дозированными и соответствовать возрасту.



**Госуслуги  
без очереди**

Зарегистрируйтесь на  
[gosuslugi.ru](http://gosuslugi.ru) и получайте  
госуслуги без очередей  
и сложностей

**госуслуги**  
Проще, чем кажется