



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 статьёй 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. Соборы 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. Игнатьева).

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 попущенной 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 и получайте
госуслуги без очередей
и сложностей

госуслуги
Проще, чем кажется