

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.



Самый дорогой дар, который человек получает от природы,- здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому-все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются свои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя подчас невозможного.

Охрана собственного здоровья-это непосредственная обязанность каждого, и мы не в праве перекладывать ее на окружающих.

Ведь нередко бывает так, что человек, ведущий неправильный образ жизни, обремененный вредными привычками, уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Человек-творец своего здоровья, и за здоровье надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены-словом, разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья.

Здоровье-это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Существует целый ряд определений, которые содержат критерии, определяющие здоровья человека:

- Здоровье-это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- Здоровье-это нормальное функционирование организма в системе «человек-окружающая среда»;
- Здоровье-это умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Здоровье-это отсутствие болезни;

Здоровье-это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения так и записано, что «здоровье-это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является неперенным условием эффективной деятельности, через которую достигаются благополучие и счастье.

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырех факторов:

- Биологические факторы(наследственность)-20%;
- Окружающая среда(природная, техногенная, социальная)-20%;
- Служба здоровья-10%;
- Индивидуальный образ жизни-50%;

Исходя из этого, следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения, привычек, поступков, стремлений).

Образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни.

Здоровый образ жизни(ЗОЖ)-это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

Физическое здоровье-это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем.

Психическое здоровье-зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основной социальной жизнью человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья является овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином.

Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый, духовно развитый человек счастлив-он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремясь к самосовершенствованию, достигает неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Для сохранения и укрепления здоровья нужны постоянные и значительные усилия. Заменить их нельзя ничем. Человек настолько совершенен, что в его силах вернуть здоровье, пока болезнь не запущена окончательно.