

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - НАШЕ БУДУЩЕЕ.

Всемерная забота о здоровье населения, его духовном и физическом развитии – одна из основных задач любого общества

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов.

Профилактическое направление здравоохранения завоевывает все большую популярность, потому что во многих экономически развитых странах с помощью именно профилактических мероприятий удалось заметно снизить заболеваемость и смертность населения.

Проблемы здорового образа жизни стали особенно волновать человечество во второй половине XX века.

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.

В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих:

- рациональное питание;
- достаточная двигательная активность;
- закаливание;
- оптимальный режим труда и отдыха;
- искоренение пагубных привычек и пристрастий;
- личная гигиена;
- позитивное восприятие жизни.

Каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Будьте последовательны и постоянны.

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.