



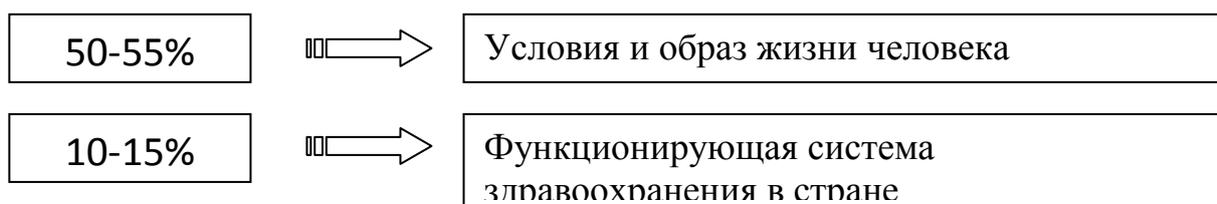
Ведение здорового образа жизни

*«Должно оставить беспечность, коль дело пойдёт о здоровье.
Меру важно во всём соблюдать — в еде и напитках
И в упражненьях для тела, и мера есть то, что не в тягость.»*

Из «Пифагорейских Золотых стихов»

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) гласит, что здоровье – состояние человека, как физическое, духовное и социальное, а не наличие либо отсутствие тех или иных заболеваний, физиологических дефектов. Определенный стиль жизни способствует достижению подобного благополучия, активизирует скрытый внутренний потенциал человека, а также помогает ему должным образом использовать имеющиеся у него ресурсы.

Таким образом, в стране основным фактором повышения уровня здоровья граждан является ведение здорового образа жизни каждым из индивидов, а не развитость медицины. Так, по данным ВОЗ распределяется влияние факторов на общий уровень здоровья граждан:



Из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это определенные действия человека, которые направлены на укрепление здоровья, также соблюдение профилактических мер против разных заболеваний. В итоге человек выполняя все мероприятия, получает желаемую продолжительность жизни, а также достигает ее оптимального качества. К таким мероприятиям относятся:

- соблюдение личной гигиены;
- режим дня;

- рациональное питание;
- физическая активность;
- наличие положительных эмоций;
- отсутствие вредных привычек и тд.

Здоровье человека – качественная характеристика, которая складывается из множества количественных параметров, а именно:

- антропометрических (рост, вес, объём грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей);
- физических (частота пульса, артериальное давление, температура тела);
- биохимических (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.);
- биологических (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней).

Базисом, на котором стоит здоровье человека, является здоровый образ жизни. Также ЗОЖ – есть предпосылка для развития всех сторон жизнедеятельности человека, достижения им желаемого долголетия и полноценного выполнения социальных функций, ведения активной трудовой деятельности, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Подводя итог, скажем, что ЗОЖ – это деятельность, которая направлена на сохранение укрепление и улучшение здоровья каждого гражданина.

