

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «Молодёжь. Здоровье. Образ жизни»

Самое важное свойство
для физического здоровья
представляет бодрость духа.
Упадок духа сродни смерти
У. Годвин



Что же такое здоровый образ жизни?

Понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться и подвергаться постоянным стрессам. Количество заболеваний, предрасположенность к которым передаётся по наследству, с каждым годом выявляется всё больше и больше. 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.



Каждому человеку необходимо осознавать, что здоровый образ жизни - это целый комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья человека. Давайте узнаем о них больше:

- **занятия спортом** улучшают общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Физическая активность, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей помогает сбалансировать поступление и расход энергетических ресурсов в организм, повышает тренированность сердечно - сосудистой системы, повышает устойчивость к стрессам, улучшает липидный спектр крови и препятствует развитию таких заболеваний, как сахарный диабет, остеопороз, злокачественные новообразования, ожирение. Физическая активность повышает устойчивость к стрессу и улучшает настроение. Занятия спортом необходимы для каждого человека. Важно уже с детских лет приобщать ребенка к этой деятельности, ведь спорт будет способствовать укреплению его здоровья и обеспечит развитие физических данных, воспитает характер и укрепит силу воли.

Люди, занимающиеся спортом, меньше болеют, всегда выделяются среди других подтянутостью и красивой осанкой.

Спорт помогает человеку противостоять негативным факторам внешней среды. Спортивные игры, общение с новыми людьми, посещение секций, спорт - клубов, стадионов приносят людям много положительных эмоций и радости;

- **здоровое питание**, витамины заряжают иммунную систему;

- **закаливание** обеспечивает укрепление нервной системы, благоприятно влияет на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ;
- **медитация** улучшает физическое и эмоциональное здоровье. Занятия медитацией позволяют иммунной системе функционировать с меньшими помехами, помогают успокоить нервную систему;
- **отказ от вредных привычек**, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ, т.к. они несовместимы со здоровым образом жизни;
- **крепкий сон** укрепляет иммунную систему, т.к. во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, а это способствует улучшению работы иммунной системы;
- **личная гигиена** обеспечивает чистоту и отсутствие микроорганизмов, вызывающих инфекционные и вирусные заболевания.

Все перечисленные мероприятия, безусловно, оказывают положительное влияние на здоровье человека. При этом хотелось бы отметить огромную роль спорта в этом вопросе, ведь именно спортивные занятия развивают в людях выносливость, ловкость, реакцию, координацию, терпение и силу.

Таким образом, мы видим, что здоровый образ жизни – это определенный стиль жизни человека, где он определяет для себя приоритеты и выстраивает свою линию существования. Каждый молодой человек должен помнить, что здоровье – это не только его бесценное достояние, но и всего общества в целом.

Только здоровый образ жизни и стремление к чему-то высокому и хорошему позволят молодым людям добиться жизненных целей, ведь молодежь является важнейшим стратегическим ресурсом развития и процветания любой страны, любого общества. Поэтому важно, чтобы подрастающее поколение было ориентированно на самосовершенствование и развитие современного общества в рамках здорового образа жизни, что в дальнейшем обеспечит светлое будущее новым поколениям страны.