

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. На продолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% – от состояния окружающей среды, 8-12% – от уровня здравоохранения и 50-70% – от образа жизни.

Ведущий фактор здоровья – это образ жизни человека, формирующийся с детства – в быту, в процессе учёбы и отдыха, а также в определённых природно-климатических условиях. Каждый человек способен существенно влиять на среду, в которой он живёт, и изменять свой образ жизни при наличии мотивации здоровьесберегающего фактора.

Что же такое здоровый образ жизни? По определению – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни не придерживаются здоровой и разнообразной пищи, в которую нужно включать больше фруктов и овощей. Другие не ведут активный образ жизни, что вызывает преждевременное старение и риск сердечных заболеваний. Третьи не стараются удерживать вес в рекомендуемых пределах. Четвёртые не могут справиться с повседневными стрессами. А многие укорачивают свою жизнь, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю.

Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия. Ведь здоровый человек как экономическая единица – это высокая работоспособность, психическая выносливость,

социальная устремленность к исполнению профессиональных обязанностей. Здоровье – это природная база профессионального долголетия, которая напрямую зависит от соответствия культуры образа жизни требованиям профессии, от уровня научно – обоснованных норм труда, поддерживающих психофизиологический потенциал и способности к конкретному виду труда.

За последние сто лет человечество достигло невиданных успехов во многих областях науки и сферах производства материальных благ. Всё, что создано, – результат деятельности человека, его таланта и интеллекта. Труд преобразует не только окружающую среду, но и самого человека. Однако благополучие любого сообщества (страны, трудового коллектива, семьи) и каждого человека в отдельности определяется не материальными благами, а состоянием его здоровья.

Что касается молодежи, то она вообще должна быть более здоровой и лучше подготовлена к тому, чтобы выполнять свои обязанности в обществе. Необходимо учитывать, что в подростковом возрасте закладывается отношение к питанию, физкультуре, курению, формируется образ жизни, сексуальное поведение и одновременно проявляются факторы риска хронических заболеваний старшего возраста. Резко изменяется структура угроз здоровью, включающих алкоголь и наркотики, правонарушения, групповое насилие и нежелательную беременность. Особого внимания заслуживает репродуктивное здоровье женщин и качество потомства, для достижения которого наиболее значимо: грамотное планирование семьи, включая предотвращение нежелательной беременности, обеспечение безопасного материнства, профилактика детской инвалидности.

В ходе проведения статистических исследований в Брестском государственном университете им. А.С. Пушкина, в частности среди студентов 2 курса факультета иностранных языков, были получены следующие данные. Цифры говорят сами за себя: 90 % опрошенных не занимаются спортом. Причины этому самого широкого спектра:

40% по различным причинам, связанным со здоровьем;

20% в связи с нехваткой времени и тяжёлым учебным планом;

10% заняты в других сферах деятельности;

20% мотивировали свои ответы простым нежеланием вести активный образ жизни.

И лишь 10% студентов проявили желание заниматься или уже занимаются спортом.

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни – это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни.