

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЭЛЕМЕНТ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

О.В. Пыж, студент,

А.П. Кузьмич, преподаватель.

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия, lapeza@rambler.ru

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения здоровье каждого человека на 50 процентов зависит от образа жизни.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокоятся, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Сложившиеся негативные тенденции в состоянии здоровья населения свидетельствуют о необходимости целенаправленной профилактической работы по воспитанию у населения личной ответственности за собствен-

ное здоровье, формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни и сознательном отказе от вредных привычек.

Проблема здорового образа жизни весьма актуальна и среди молодежи. Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, как он учится, но и от всей целостности его бытия, уровня гражданской сформированности личности. Образ жизни - это социальное лицо студента. Любые высоконравные принципы, самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека.

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста. Под здоровым образом жизни понимают формы и способы повседневной жизнедеятельности.

Существенным компонентом здорового образа жизни студентов является организация двигательной активности. Самый верный и эффективный путь к высокой трудоспособности, творческой активности, физическому совершенствованию и долголетию - является высокая физическая активность в режиме каждого дня.

Развитие общества неуклонно ведет к возрастанию работоспособности и повышению доли умственного труда в условиях низкой физической активности. Утомление, которое испытывает каждый после трудового дня, можно снять несколькими, далеко не равноценными способами: длительным пассивным отдыхом, употреблением специальных медикаментозных средств и наиболее эффективным и безопасным - физическим упражнениями.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого - либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои личные дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается, напрочь забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине по улицам с опасным составом воздуха. С этим мы сталкиваемся практически ежедневно и когда все эти факторы влияют на наше самочувствие, то мы начинаем задумываться о здоровом образе жизни, и, соответственно, выделяем время для укрепления своего здоровья.

В то же время и государство должно быть заинтересованно в отношении человека к своему здоровью. И для этого необходимо способствовать поддержке и укреплению здорового образа жизни всех гражданами страны во всех сферах их деятельности (проведение мероприятий по гигиеническому воспитанию и обучению населения; распространение знаний о формировании здорового образа жизни; совершенствование системы духовно-нравственного воспитания детей, подростков, молодежи; профилактика негативных явлений в подростковой и молодежной среде; защита молодых людей от криминала, пьянства, наркомании; доступность использования имеющейся туристической и спортивной индустрии и т. д.).