Ко всемирному дню здоровья!

Здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% от наследственности, на 20-25% от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% от работы национальной системы здравоохранения. Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья **является здоровый образ жизни.**

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

В основе любого образа, жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует человек. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни. Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым.

Основные принципы здорового образа жизни:

-культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;

-оптимальная двигательная активность (ДА) - ведущий врожденный механизм здоровья;

-рациональное питание;

-эффективная организация трудовой деятельности основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;

-здоровое старение - естественный процесс плодотворного долголетия;

-отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) решающий фактор сохранения здоровья.

На практике реализация перечисленных форм поведения чрезвычайно сложна. Одной из главных причин этого следует признать отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и долголетию. Дело в том, что человеческие потребности, лежащие в основе поведения человека, здоровье находится далеко не на первом месте. Следовательно, формирование здоровья – это, прежде всего проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и здорового образа жизни, ибо эта мотивация является системообразующим фактором поведения. Иначе говоря, будет мотивация (целенаправленная потребность) - будет и соответствующее поведение.

Будьте здоровы!

Валеолог П.П. Высоцкая