

Сохранение и укрепление здоровья

Сохранение и укрепление здоровья человека – первоочередная задача человечества. Сегодня, на фоне неблагоприятной экологической обстановки, экономической и социальной нестабильности, проблема здоровья стоит особенно остро.

Выше перечисленные факторы непосредственно влияют на количество заболеваемости, продолжительность жизни, уровень физического развития, а также неблагоприятно сказываются на состоянии психического здоровья, что в свою очередь влечет негативные изменения в области создания здоровых стабильных семейных отношений.

Основы современных взглядов на проблему сохранения и укрепления здоровья человека и общества были заложены ещё древними философами и врачами. В частности, Пифагор определял здоровье как гармонию всех элементов человеческого организма, составляющих его духовную и телесную жизнь.

Основные факторы, влияющие на здоровье:

- **биологические** (возраст, наследственность, пол, тип конституции и т.п.);
- **геофизические** (температура и влажность воздуха, ландшафт, флора и т.п.);
- **социально-экономические** (состояние окружающей среды, условия труда, быта, образ жизни и т.п.);
- **психофизиологические**.

Судите сами, если на биологические и геофизические факторы человек не может повлиять, то влияние социально-экономических, а значит, и психофизиологических факторов, в силах корректировать как общество в целом, так и каждый человек индивидуально.

Способы сохранения и укрепления здоровья

Основным условием укрепления и сохранения здоровья является **здоровый образ жизни (ЗОЖ)**.

ЗОЖ подразумевает целый комплекс норм поведения: сбалансированное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, контроль над эмоциями, повышения уровня медицинских знаний, соблюдение правил гигиены, здоровое сексуальное поведение, жизнь в соответствии с суточными ритмами, гармония с природой, позитивное мышление и многое другое. **Здоровый образ жизни** – залог крепкого физического и психологического здоровья.

Научные данные свидетельствуют о том, что при условии соблюдения выше перечисленных норм поведения, большинство людей может сохранить здоровье и существенно увеличить продолжительность жизни.

Факторы отрицательно влияющие на здоровье:

- курение и злоупотребление алкоголем;
- неправильное питание;
- наркотики;
- частое употребление лекарств;
- условия труда, вредные для здоровья;
- стрессовые ситуации (они также отрицательно влияют на здоровье);
- неблагоприятные материально-бытовые условия.

Если человек избавляется от факторов риска возникновения и развития многих заболеваний, то он сохраняет и укрепляет свое здоровье.

В разных культурах существует многочисленные системы оздоровления, способы и методы укрепления здоровья. На востоке традиционно большее значение придается духовной, психологической составляющей, на западе значительное внимание уделяется укреплению физического здоровья человека.

Способы сохранения здоровья человека:

- оптимальная двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце);
- закаливание и парная (это система специальной тренировки процессов терморегуляции организма, повышающая устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию);
- периодическое очищение организма;
- отказ от химических препаратов;
- цигун – китайская система оздоровления организма;
- йога;
- ароматерапия;
- морская вода и горный воздух.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия. Это основные способы сохранения здоровья. Применяя эти методы и системы сохранения и укрепления здоровья, любой человек может успешно противостоять негативным факторам современности.