7 апреля Всемирный день здоровья

**Мы за здоровый образ жизни**

**Здоровье**- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Человек находится в состоянии совершенно полного благополучия, когда гармонично сочетаются физические (интеллектуальные), духовные, эмоциональные составляющие его жизни, когда удачно складывается рост его карьеры. Каждый в отдельности и все вместе они оказывают самое существенное влияние на здоровье и благополучие человека, на полноценность его жизни.

Общая культура человека формирует его образ жизни. Образ жизни – это своего рода система взглядов, которая складывается у человека в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья не как на некую абстракцию, а как на конкретное выражение возможностей человека в достижении любой поставленной цели.

Именно мировоззрение, т.к. определенный набор знаний, усвоенных культурных ценностей, изначально определяет поведение человека, его медицинскую и гигиеническую активность, направленную на сохранение и укрепление здоровья на различных этапах его роста и развития. Таким образом, мировоззрение определяет потребность в хорошем здоровье.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течении жизни целенаправленно и постоянно.

Борьба за здоровье немыслима без физического развития и выполнения всех правил, постулатов здорового образа жизни. С каждым годом здоровых людей становиться все меньше и меньше. Причинами являются многие **факторы:**

- **неправильное питание** приводит к нарушению здоровья постепенно, но, как правило, однозначно. Целесообразно придерживаться определенного режима питания: кратность приема пищи, интервалы приема пищи, распределение энергетической ценности суточного рациона.

- **вредные привычки**, безусловно, ведут к утрате здоровья. Курение, алкоголизм, наркомания являются настоящей эпидемией.

- **стресс является** весомым средством «приобрести заболевания» и укоротить свою жизнь. О стрессе можно говорить много, научно обосновывая появление целой группы болезней сердечно-сосудистые, нервно- психические, болезни желудочно-кишечного тракта и др.

- **конфликтные ситуации**, многочисленные переживания в многократном или разовом воздействии глубоко травмирует не только молодого, но и человека средних лет, и глубокого старца. Но особенно сказывается влияние стресса на мужчинах молодого, среднего и старших возрастов.

- **экологический беспредел** человек создал сам. Истребление зеленого пояса, животных, растений, загрязнение водоемов, пестициды и как следствие, рост желудочного- кишечных заболеваний. Экологическая ситуация, в первую очередь, влияет на продолжительность жизни и рождаемость.

Все забывают о таком народном изречении, как «В здоровом теле - здоровый дух». Ведь здоровье подразумевает не только физическое и психическое благополучие, но и нравственное. Моральные качества человека, его мышление, психические способности, определяющие поведение и действия людей, их внутренняя моральная сила, т. е «дух» определяется, прежде всего, физическим и психическим здоровьем.

Купить здоровье нельзя, его можно заработать собственными постоянными усилиями. Лишь упорная и настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем, наслаждаться бесконечным здоровьем.

**Будьте здоровы!**

Врач-валеолог Борисовской ЦРБ В.И.Коновалова