Кучинская Т.Е. преподаватель АМК

Здоровье как сберегающая технология жизни.

В условиях современного мира, когда человеку постоянно приходиться сталкиваться с огромным количеством негативных факторов внешней среды, риск снижения здоровья крайне велик. Поэтому необходимо вести здоровый образ жизни с ранних лет.

Пропаганда здорового образа жизни всегда актуальна, и занимает одно из ведущих направлений по улучшению качества жизни. Быть здоровым, значит быть красивым и успешным. Но как же спросите Вы сохранить и укрепить этот ценный дар? Ответ прост. Необходимо осознавать всю ценность здоровья и приложить не малые усилия для обеспечения и поддержания высокого уровня жизни. Но, к сожалению, не всем получается соблюдать самые простейшие нормы здорового образа жизни. Многие люди, особенно в молодом возрасте, обладающие при рождении отменным здоровьем, подаренным родителями, не всегда обращают внимание на *фактическое* состояние здоровья, попадая тем самым в группу риска серьезных заболеваний или преждевременной смерти. Многие забывают или не предают особого значения к негативным факторам окружающей среды, которые запускают необратимый процесс старения организма и снижение работоспособности.

На продолжительность жизни влияет множество разнообразных причин, одна из которых – это экология, которая трудно поддается контролю, но все же можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Также к агрессивным факторам относятся: несбалансированное питание, курение, алкоголь, стрессы, гипотония (малоподвижный образ жизни) и т.д.

Немалая группа людей подвержена к генетическим заболеваниям, что негативно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии человека, которое требует более внимательного и бережного отношения к повышению функционирования человеческого организма.

С помощью инновационных, прогрессирующих с каждым годом технологий и исследованиям в области медицины, во всем мире общество пропагандирующее здоровый образ жизни создает комплекс мероприятий, направленный для улучшения качества жизни и предупреждения развития летальных исходов, в связи с низким уровнем жизни. Одним из таких комплексных мероприятий является подготовка медицинских кадров во всем мире.

В России с каждым годом из медицинских учреждений выпускается большое количество высококвалифицированных специалистов различных областей. Одной из ведущей области, направленной для поддержания оптимального уровня жизни, является диетология. Наука прямым образом влияющая на качество жизни.

В свете современной диетологии создаются и внедряются различные новшества для эффективности и лечения различных заболеваний, в системах органов человека. Важно знать и помнить, что мы – это то, что мы едим.

Одними из самых негативных влияний угрожающих здоровью человека, является табакокурение, алкоголизм и венец этой триады убийц – наркотики. Для решения этих мировых проблем по всему миру функционируют и открываются новые реабилитационные центры, цель которых протянуть руку помощи тем, кто сказал СТОП – наркотикам и всему, что может разрушить его жизнь.

Не стоит упускать из внимания и психологическое благополучие человека, которое напрямую зависит от физического здоровья.

Многие люди, недооценивающие всю опасность этого фактора, постоянно попадают под удары стресса, которые в свою очередь сопровождаются бессонницей, раздражительностью и в корне меняет психологическую устойчивость человека в социуме. При хронических стрессах, снижается иммунитет, что делает организм уязвимым для инфекций и прочих заболеваний различной этиологии. Поэтому крайне важно справляться со стрессами, как самостоятельно, так и при помощи специалистов.

Ни для кого не является секретом что на пути к здоровому образу жизни лежит –спорт. На сегодняшний день в преддверии зимней олимпиады все большую актуальность приобретают занятия спортом. Именно физические упражнения эффективны не только для улучшения физической формы, но и для эмоциональной разгрузки.

Крайне полезны занятия на открытом воздухе, способствующие улучшению кровотока и обогащения органов и тканей живительными молекулами кислорода.

Для создания условий процветания физической культуры строятся и открываются все больше новых спортивных школ с различными секциями, для выбора любого вида спорта, в котором Вы найдете себя и достигнете высоких успехов.

Все комплексы оздоровительных мероприятий в совокупности дают гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности и качество жизни.

Наше здоровье подобно хрупкому цветку, которому при рождении дана вся красота и великолепие от природы, но то в каких условиях он будет расти, отразится на его первоначальной природе. Берегите себя и окружающих.