**По Основам Безопасности Жизнедеятельности**

**На тему: «Концепция здорового образа жизни»**

**Ученицы 11 класса «Б»**

**Школы № 627**

**Кожемяко Марии**

*"Долг каждого врача – взять в свои руки*

*людей здоровых, предохранить их от болезней...*

*предписывать им надлежащий образ жизни, ибо*

*легче предохранить от болезней, нежели их лечить"*

*Матвей Яковлевич Мудров,*

*знаменитый русский врач XIX века.*

**Введение**

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. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обя­занность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружаю­щих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным обра­зом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), 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 беспокойны, нервны, 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.

Что же такое «здоровье»? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье-это отсутствие болезней. Но такого понимания «здоровья», распространённого в быту недостаточно. Не случайно до сих пор не прекращаются дискуссии специалистов, пытающихся дать определение понятию «здоровье». По определению Всемирной организации здравоохранения (B03) «здоровье - состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

1. Физическое здоровье - это естественное состояние орга­низма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) пра­вильно функционирует и развивается.
2. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчи­вости, развитием волевых качеств.
3. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни чело­века, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличи­тельными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокро­вищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, про­тиворечащих нормальному образу жизни. Физически и психиче­ски здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье счи­тается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоро­вым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

**Дети**

Дети относятся к уязвимой категории населения. Растет заболеваемость, ухудшаются показатели физического развития детей. Существенными факторами, отрицательно влияющими на здоровье детей, являются несбалансированное питание, напряженная экологическая ситуация во многих регионах России, а также хронические стрессы.

Многочисленными исследованиями установлено, что на фоне антропогенного воздействия уменьшается число детей с нормальным физическим развитием, главным образом за счет детей с низкой массой тела, а также повышается риск развития болезней органов дыхания (на 87%), органов пищеварения (на 78%), нарушений функции щитовидной железы (на 22%), нарушений костно-мышечной системы. Кроме того, в результате бесконтрольного самолечения современными антибиотиками развивается дисбактериоз, т.е. нарушение микрофлоры. Связанные с этим нарушения пищеварения приводят к снижению иммунитета и нарушениям обмена веществ. Организм, привыкая к постоянному употреблению медикаментов, вырастает иммунологическим "недорослем", отвыкая сам бороться с болезнями.

Особенно значимы все эти воздействия на организм в пубертатный период, когда активизируется эндокринная система, повышается потребность в микроэлементах и витаминах, и дети особенно часто заболевают. Врачи отмечают в этот период повышенный травматизм, утомляемость, невротизацию, ухудшение успеваемости.   
Прогрессивно мыслящие ученые и врачи-педиаторы выдвигают принцип предобеспеченности растущего организма ребенка всем необходимым. В основе рекомендуемого здорового образа жизни лежит регулярное соблюдение определенных жизненно важных принципов, основанных на законах природы, на современных знаниях о правильном сбалансированном питании.

Необходимо изучать все составляющие здорового образа жизни: правильное питание, закаливание и использование других не медикаментозных методов оздоровления, использование биологически активных добавок к пище (БАД) для профилактики и оздоровления.   
Научные исследования, проводимые в нашей стране, направлены на изучение влияния отдельных факторов или их комплексов на течение различных заболеваний. В последние годы разрабатываются вопросы коррекции здоровья и профилактики заболеваний с позиции системного подхода к поддержанию и восстановлению здоровья человека и улучшению качества жизни.   
Многие уже осознали, что они должны сами отвечать за свое здоровье и здоровье своих детей и близких. Этому надо учиться. Вот почему так важны лекции, конференции, семинары, обмен опытом. Необходимо выработать общую концепцию.

В настоящее время особенно важными в охране здоровья становятся два аспекта:

1) повышение сопротивляемости к острым заболеваниям верхних дыхательных путей с помощью различных закаливающих процедур, а также введение в каждодневный рацион БАД, укрепляющих иммунитет,

2) с другой стороны - изучение и внедрение в широкую практику тех не фармакологических натуропатических мер помощи, которые прошли проверку временем.

# Вредные привычки, вредящие здоровью

##### Курение

Чумой ХХ в. стали называть курение многие зарубежные врачи. Но заслуживает ли такого сурового сравнения привычка, которой подавляющее число людей не придают серьезного значения и которая прочно вошла в жизнь? Да, это сравнение не преувеличение. Всё громче звучат предостережения учёных об опасности, таящихся в курении табака.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосу­дов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и заби­рает силы в самом прямом смысле. Как установили русские спе­циалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сига­реты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулиру­ет курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполне­ния теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кисло­родом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность ку­рильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевре­менное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные пе­риоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению сла­бых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как по­вышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Признаки легкого отравления никотином человека, впервые в своей жизни закурившего сигарету, довольно характерны: головокружение, тошнота, а нередко ещё и слюнотечение, шум в ушах, головная боль, беспокойство, общая слабость, сердцебиение, бледность. У некоторых, особенно у закуривших впервые, ребят может быть более тяжелое отравление, и тогда к описанным явлениям присоединяются рвота, понос, холодный пот, потеря сознания.

###### Алкоголь

Алкоголизмпредставляет собой сложную медико-социальную проблему. В понятие «алкоголизм» вкладывается не только медико-биологическое, но и социальное содержание. До настоящего времени нет единого общепринятого определения алкоголизма. Более того, отмечается и некоторая путаница в обозначении основных понятий алкоголизма: «хронический алкоголизм», «алкоголизм», «пьянство», «хроническая алкогольная интоксикация», «алкогольная болезнь», «злоупотребление алкоголем» и другие, что затрудняет выработку чётких диагностических критериев для выявления больных алкоголизмом на ранних стадиях заболевания и разработку мер профилактики.

Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством по­требляемого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизоди­ческом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту само­убийств, совершаемых в состоянии опьянения. Уровень психических расстройств у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, в 2 раза превышает уровень психической заболеваемости мужского населения. Число обращений по поводу психозов и неврозов у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, в 1,4-2 раза больше соответствующего показателя для всего мужского населения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на пе­чень: при длительном систематическом злоупотреблении алкого­лем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкого­лизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной же­лезы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современно­го общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спирт­ными налитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболе­ваниям и раку.

Наркомания

Наркоман, как пещерный человек, обычно живет до тридцати лет. Наркоманами становятся и остаются главным образом те люди, у кого недостает физических и душевных сил для того, чтобы в действительно сложных условиях борьбы за самореализацию личности – нет, не только материальную, а именно борьбы за самореализацию личности в целом – найти свое место в жизни.

Все исследователи и специалисты по проблемам наркомании на Западе едины во мнении – «белая смерть» опасна прежде всего для молодежи и даже для детей. Пишет известный американский журналист Род Христофсен: «Я ни разу не встречал хронического наркомана в возрасте более 30 лет. Дело заключается в том, что человек начинает пользоваться наркотиками в восемнадцать лет, и к двадцати годам становится «хроником», то есть нуждается в ежедневном потреблении своего допинга, шансов дожить до тридцати у него практически нет, даже если до начала своего пагубного пристрастия он отличался атлетическим здоровьем».

Волна наркомании «завладела» молодым поколением многих стран, всё больше жертв у «белой смерти» среди детей.

Проблема наркомании не может рассматриваться в отрыве от таких уродливых, теневых сторон жизни общества, как преступность, проституция, гомосексуализм. Новое страшное испытание для человечества – СПИД – впервые заявило о себе в прямой связи с наркоманией.

Наркомания – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Человек идет на все – на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик. Наркотик как безжалостный палач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими её, иначе я подвергну тебя жуткой пытке».

Когда наркоман сделает укол или примет таблетку, он испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба. Но за эти мгновения он лишается всех других радостей жизни и приговаривает к ранней мучительной смерти.

Это как белая туча, невидимая на горизонте, но многие, к сожалению, уже попали под тяжелый и страшный дождь. Ещё недавно вести о ней доходили до нас из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

Наркомания среди детей – это ещё одно кошмарное порождение современного мира.

Основные правила здорового образа жизни

## Питание

Следующей составляющей здорового образа жизни яв­ляется рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочув­ствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, посколь­ку не образуются в организме, а поступают только с пищей. От­сутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются мо­лочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребле­ния, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного про­дукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, заня­тий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для под­держания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового чело­века среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.

*-* Отказ от приема пищи при болях, умственном и физи­ческом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.

- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умствен­ной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минераль­ных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансиро­ванного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, вы­сокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

### Закаливание

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму на­дежный щит против многих болезней.

В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания, как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая "забота" о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффек­тивных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснова­ние.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен извест­но, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использова­нии специальных температурных воздействий и процедур. Основ­ные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных осо­бенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на про­цедуру.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздей­ствие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастно­го душа, как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное оздоровительное сред­ство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Физические упражнения

Способ достижения гармонии человека один - системати­ческое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, кото­рые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эф­фективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, яв­ляются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздей­ствие, если при занятиях будут соблюдаться определенные пра­вила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного на­пряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упраж­нения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др.

Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно вы­держать определенный период, чтобы функции организма восста­новились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм чело­века реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Ак­тивизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвиж­ность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физиче­ских упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хоро­ший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основ­ные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изуче­ние и оздоровление условий внешней среды, в которых происхо­дят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций раз­личных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они вы­ражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных про­цессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возраста­ет гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физиче­ского развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ём­кость легких. При проведении занятий в условиях холода совер­шенствуется теплорегуляционная функция, понижается чувстви­тельность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффектив­ности тренировок, что объясняется большой интенсивностью и плотностью занятий физическими упражне­ниями. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей, метеорологических факторов.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода орга­низма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражне­ния должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности - и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

#### Режим дня

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивиду­альные различия людей не позволяют рекомендовать один вари­ант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов дея­тельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истоще­ние нервной системы, ослабление защитных сил организма, сни­жение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режи­ма. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в раз­личное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспо­собность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспита­тельное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие ка­чества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рацио­нально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать ре­жим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

**Заключение**

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 дела. В результате, с горою мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, кушает с книгой… А спроси у него: “Что же такое здоровье?”… Да ничего он вам на это не ответит. Забудет он про этот вопрос. А вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только где-нибудь в кардио- или онкодиспансере. Но, скорее всего, будет поздно… И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше… Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное нет…

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т.к. «Здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».