

Здоровье и его составляющие

Наше здоровье зависит и от факторов как окружающая среда, наследственность, развитие медицины и условия жизни. Наш образ жизни может способствовать здоровью или препятствовать ему, и только от нас зависит сможем ли мы сделать его более оздоровительным.

Что такое здоровье?

Многие считают, что здоровье – это отсутствие болезни, но это не так. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия и является здоровьем.

Физически здоровый человек имеет нормальные показатели строения и функционирования организма, такие как вес, соответствующий росту, полу и возрасту, показатели деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительных и других систем организма, нормальные показатели крови.

Составляющие здорового образа жизни:

- здоровое питание,
- оптимальная двигательная система,
- позитивный психоэмоциональный настрой,
- полноценный сон,
- соблюдение режима труда и отдыха,
- условия труда и условия жизни,
- отсутствие вредных привычек,
- личная гигиена.

Что побуждает человека соблюдать ЗОЖ?

Несомненно, соблюдать нормы ЗОЖ нас побуждает осознание того, что здоровье нам необходимо. Потому что:

1. Здоровье повышает качество жизни.

Здоровый человек хорошо работает, хорошо зарабатывает, может себе позволить жить интересной, многоплановой жизнью.

2. Хорошее здоровье способствует хорошей успеваемости и в последующем успешности жизни.

Безусловно, крепкое здоровье при прочих равных способствует хорошей успеваемости в учебе. А наличие хорошего образования дает более высокие шансы сделать успешную карьеру.

Очень важный вопрос: что же мешает людям соблюдать нормы ЗОЖ?

Основные причины такого «антиоздоровительного» поведения следующие:

1. Неправильное, неадекватное, часто завышенное представление о нормах ЗОЖ. Мол, ведение здорового образа жизни требует больших, нереальных усилий, особой силы воли.

2. Завышенное представление о резервах собственного здоровья. Представление, что здоровье никуда не денется, что сведения о вреде курения, злоупотребления алкоголем или неправильного питания преувеличены.

3. Завышенные представления о роли государства и государственных служб в поддержании здоровья каждого человека. Человек может полагать, что раз за нашим здоровьем следят врачи и работники санитарных служб, то у нас нет необходимости самим заботиться о своем здоровье.

4. Недостаточное осознание смысла собственного существования. Понятно, что если человек не знает, не осознает в полной мере, зачем он живет, то ему и нет смысла особо заботиться о своем здоровье.

5. Иногда следование умозрительным модным «оздоровительным» концепциям, эффективность которых никак не было подтверждена наукой. О здоровье нужно заботиться правильно. К сожалению, правильной рациональной заботе о здоровье препятствует обилие непроверенной научнообразной информации в окружающем нас пространстве. Следование этим ненаучным советам может, с одной стороны, создать у человека иллюзию, что он заботится о своем здоровье, а с другой стороны, это здоровье подорвать.

Секция 17. Социальная политика, педагогика и философско-культурные аспекты развития общества

У каждого человека могут быть свои причины пренебрегать соблюдением норм ЗОЖ или допускать ошибки в их соблюдении. Мы должны направить усилия на выявление и устранение этих причин.

Мы должны понимать, что нормы ЗОЖ будут соблюдаться только в случае, если:

1. Соблюдение Норм здорового образа жизни не будет отнимать у человека слишком много сил, становится самоцелью или обузой. Иначе у него не останется ни времени, ни сил для достижения тех целей, для которых собственно и нужно здоровье.

2. Выполнение норм ЗОЖ будет приносить человеку самостоятельную пользу, доставлять удовольствие, радость или быть выгодным.