Тема доклада: «Здоровый образ жизни - залог долголетия»

 Существует весьма распространенное мнение о том, что понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ) порождено событиями последних десятилетий. Действительно, о ЗОЖ в средствах массовой информации стали говорить и много, и довольно-таки настойчиво в последние 10-15 лет. Но это вовсе не означает, что ЗОЖ – явление сугубо современное. История убедительно свидетельствует о том, что истоки ЗОЖ лежат во временах далекого прошлого.

Тело человека создано для движения. Посмотрите на себя в зеркало! Ноги идеально подходят для бега и ходьбы, руки для бросания, удержания тяжестей, для плавания. В движении человек прекрасен.

Практически во все времена, во всех государственных образованиях эти проблемы в той или иной мере решались. В спартанской, афинской и римской системах обучения и воспитания всем этим вопросам (в особенности военного и физического воспитания) уделялось повышенное внимание . Примечательно, что великий древнегреческий врач и прогрессивный мыслитель Гиппократ (5-4 вв. до н.э.) в своих трудах неоднократно подчеркивал огромную значимость ЗОЖ в укреплении здоровья эллинов.
Если бы вы жили много веков назад, то вам приходилось бы много двигаться, вы бы бегали наперегонки, танцевали национальные танцы, состязались в метании, катались с гор, играли в различные игры, требующие хорошей физической подготовки.

Известно, что физическая активность – важнейшая составляющая здорового образа жизни. Проблема заключается в том, что вести активный образ жизни не так-то уж и просто.

На сегодняшний день гиподинамия – это болезнь века, чума всех мегаполисов и полисов тоже. *Гиподинамия (греч. hypo – под, ниже; dynamis – сила) – состояние пониженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью в результате ограничения движения.*

Автобусы, электрички, метро – все это совершенно не способствует двигательной активности. Мышечная слабость обеспечена. Можно сказать, что уже в булочную на автомобилях ездить стали. Человек ведь таков – обязательно блага цивилизации использует для облегчения себе жизни и развития лени.

Здоровье – по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия; а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% -- экологическими; на 20% -- биологическими (наследственными) факторами и на 10% -- медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь

 Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией - важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального ЗОЖ человека.

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не может заменить физические упражнения» – это высказывание А. Мюссе стало крылатой фразой. Борцы за здоровый образ жизни до оскомины часто повторяли её, как и античную мудрость «В здоровом теле – здоровый дух».