Здоровье человека - тема достаточно актуальная во все времена, а в 21 веке она становится первостепенной. Нездоровый человек не может быть по- настоящему счастлив.

Я взяла эту тему, чтобы привлечь внимание к проблеме здоровья людей в современном обществе и к собственному здоровью.

А что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Многие люди не обращают внимание на свое здоровье. Отказываются вести ЗОЖ. А здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию вредных влияний. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.

Почему следует считать здоровый образ жизни индивидуальной системой поведения?

Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени среда, окружающая человека, носит индивидуальный характер (дом, семья и т. д.). Значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят. Все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно немногие. Все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Для того чтобы сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека.

В своем интервью телеканалу Матч ТВ Владимир Владимирович Путин сказал: «Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого». Российский президент считает, что это способствует процветанию нации всего государства.

К ним можно отнести: -соблюдение режима дня; -рациональное питание; -закаливание;

-занятия физической культурой и спортом;

-хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

-курение;

-употребление алкоголя, наркотиков;

-эмоциональная и психическая

окружающими;

-гигиена;

-неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания.

Я считаю, что педагог колледжа должен придерживаться следующих рекомендаций:

-внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни;

-проводить недели здоровья;

-соблюдать режим труда и отдыха;

-на своем примере пропагандировать активный образ жизни; -формировать у студентов представление о том, что полезно, а что

вредно для организма;

-разработать мероприятия по снижению распространенности курения,

потребление табачных изделий и алкоголизма.

Самое дорогое у человека – это жизнь. Главное в жизни – здоровье. И я

надеюсь на то, что студенты смогут выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что здоровье – это личный успех каждого.

Список литературы

напряженность

при общении с

Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Первым шагом на этом пути становится выбор жизненных установок, определение цели в жизни.