

Что такое культура здоровья?

В советское время вся страна по утрам и во время работы делала гимнастические упражнения. Многие люди довольно скептически относились к этим процедурам. Однако выполнение зарядки укрепляло организм и приводило мышцы в тонус. А что же происходит сейчас? Большинство людей придерживаются малоподвижного образа жизни, чаще всего проводя время за компьютером и за письменным столом. И потом возникает множество проблем: сколиоз, избыточный вес, остеохондроз, радикулит и т.д.

По данным ВЦИОМ по состоянию на 2010 год, своим здоровьем удовлетворены лишь 11% россиян, а 23% оценивают его как слабое или очень слабое. Таким образом получается, что большое количество россиян не ощущают себя полностью здоровыми.

Известно, что здоровье каждого человека зависит от его образа жизни, социального благополучия, морального состояния и факторов окружающей среды.

Культура здоровья включает в себя гармоничное сочетание всех этих компонентов.

Абсолютно здоровый человек чувствует себя здоровым как в физическом плане, так и в моральном. Как говорится, **«в здоровом теле здоровый дух»**, однако большинство людей забывают об этой поговорке.

Моральное состояние человека, его душевное спокойствие и уверенность в завтрашнем дне – это основа культуры здоровья. Конечно, не все в этом плане зависит от самого человека. Мы не можем полностью отвечать за окружающую среду, за экономическое состояние государства и другие проблемы, которые впоследствии отражаются на душевном состоянии. Однако каждый человек в состоянии сделать свой вклад в это дело. Например, не сорить на улицах, в парках, на природе, бросить курить, экономить воду и т.д. Марк Аврелий говорил: **«Приставлять одно доброе дело к другому так плотно, чтобы между ними не оставалось ни малейшего промежутка,— вот что я называю наслаждаться жизнью»**.

Также важно научиться управлять своим внутренним состоянием, уметь радоваться каждой мелочи, любить своих близких и стремиться к желанным целям. Человек,

живущий без какой-либо цели, всегда будет ощущать себя опустошенным и не сможет радоваться жизни.

Что касается физического здоровья, то здесь складывается такая ситуация. Государственная политика в первую очередь нацелена на предотвращение развития болезней, лишь малая часть отведена их профилактике. Именно поэтому человек должен научиться предупреждать возникновение заболеваний самостоятельно. Необходимо обязательно отказаться от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем, переедания и т.д.), а также поддерживать нормальное артериальное давление, регулярно выполнять физические упражнения, своевременно посещать профилактические осмотры и делать прививки от инфекционных болезней.

Каждый человек должен приучить себя регулярно проходить профилактические осмотры. Мировая и российская практика доказывает, что раннее выявление болезни обеспечивает более успешное ее лечение. Не забывайте, что крепкое здоровье – не только результат здорового образа жизни, но и своевременное обнаружение проблем.

Здоровый образ жизни – это основа профилактики заболеваний. Следите за своим здоровьем, ведь это самая главная ценность человека! Радуйтесь жизни и делайте свой вклад в здоровье окружающей нас среды.

Автор - **Вероника Нистоцкая**

[Источник](#)