

Быть здоровым – это  
модно!

*« Надо быть ясным умственно,  
чистым нравственно и  
опрятным физически»  
А.П.Чехов .*

■ Быть **здоровым** - замечательно, но непросто. Это целая наука, и одно из ее направлений – формирование культуры здоровья: установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное; на постижение смысла жизни и достижения жизненных целей. В связи с этим, человек может и должен сотворить себя трояко:

- быть здоровым,
- найти свой путь в жизни,
- обрести идеал.

■ Рост и развитие человека должны сопровождаться диагностикой уровня здоровья, прогнозированием здоровья, проведением спортивно-массовых и физкультурных мероприятий. Ключевое понятие культуры здоровья - гармония.

Существует легенда. У древнего бога Эскулапа были две дочери – Панацея и Гигиена. Обе владели даром целительства. Но лечили по-разному. Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней сразу. Гигиена говорила, что на все случаи жизни одного-единственного лекарства быть не может. Человек слаб и уязвим потому, что не знает законов Жизни. Этим законам надо людей научить.

Разные пути у дочерей Эскулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами. А Гигиена просвещает их, объясняет законы Жизни. Она верит, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь – прекрасной.

- Здоровье – ключевая ценность для любого человека независимо от его местожительства. Во все времена ценилась гармония духа и тела. На Руси говорили: «Здоров будешь - все добудешь!»

■ Всемирная организация здравоохранения определяет

**здоровье** как состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Духовное благополучие соотносится с разумом, интеллектом, эмоциями.

Социальное благополучие отражает связи внутри общества, материальное обеспечение, межличностные контакты.

Физическое здоровье напрямую связано со здоровьем и совершенствованием тела.

■ Отсюда следует, что

**здоровье** – это не только отсутствие болезней и дефектов тела, но и определенный уровень физического и психического развития, возможность сопротивляться неблагоприятным факторам. Один из важных показателей здоровья – умение приспосабливаться к условиям окружающей среды и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним факторам, болезням и повреждениям, расширять свои возможности для полноценной жизнедеятельности, то есть благополучие.

- «Здоровье – это и творческое долголетие, и неременное условие достижения счастья»

- «К ухудшению здоровья приводят: употребление алкоголя, табака, наркотиков, нарушение режима дня, самолечение.
- В тоже время, культурное отношение к себе, к своему здоровью, к природе и окружающим людям, двигательная активность, любовь к спорту, преодоление вредных привычек создают основу для здорового образа жизни.  
**Сегодня быть здоровым – это модно!»**

■ «Мы считаем, что быть здоровым - это МОДНО!!! В наше время человек должен развиваться и физически, и духовно. Надо отказаться от вредных привычек и соблюдать режим дня. А самое главное - заниматься спортом! Также немало важно развиваться духовно, иметь свои интересы, быть разносторонней личностью. В здоровом теле - здоровый дух!»

- «Человек, который занимается спортом, выглядит подтянутым, стройным. Он выделяется своей крепкой физической формой. Редко болеет. Я считаю, что это не только модно быть здоровым, но и полезно»

- «Здоровье - одна из главных ценностей человека. К сожалению, лучше всех об этом знают люди нездоровые. Физические страдания лишают их главного, к чему стремится любой человек - счастья. Есть народная пословица "Здоровье ни за какие деньги не купишь" Здоровый человек - это богатый человек»

- «Сейчас модно и выгодно быть здоровым. Модно потому что многие публичные люди (политики, киноактёры, телеведущие) демонстрируют здоровый образ жизни. Задумываться и заниматься своим здоровьем надо конечно не только потому, что это модно, а главное, потому что это выгодно и облегчает нашу жизнь. Если вы работаете по найму, руководство, вряд ли будет поощрять работника, у которого в месяц неделя больничного. Если вы занимаетесь собственным бизнесом и имеете прилично стабильный доход, - ах как хочется по возможности дольше наслаждаться окружающим миром»

■ «Здоровье - это главная ценность для человека. И наша задача - укреплять его. А для этого надо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, исключать любые вредные привычки. Быть активным! Движение - это основа жизни. Я занимаюсь в секции баскетбола. Для меня и моих подруг - это модно! Наше здоровье - в наших руках!»

- «Пришло время, когда прожигать жизнь стало вопиюще не модно. Дурным тоном считается плохо питаться, валяться на диване день напролет, морить себя диетами или вгрызаться в огромный масляный торт, запивая его газировкой. Напротив, вот штрихи к портрету героя нашего времени - позитивный, активный, здоровый и, как следствие, красивый человек»

- «Хорошее самочувствие – лучший антидепрессант. Да, к тому же, это просто привлекательно – недаром китайцы ставят знак равенства между здоровьем и красотой»

■ «Здоровый образ жизни медленно, но неуклонно становится неотъемлемой составляющей нашего существования. Медленно, потому что многие российские традиции или укоренившиеся стереотипы относительно здоровья, питания и того, как стоит отдыхать, изменить не так-то просто. Неуклонно, потому что полная стрессов и экологически неблагоприятная жизнь в XXI веке выдвигает свои требования к человеческому организму. Так что же такое «здоровый образ жизни»? Это три главные составляющие:

- сбалансированное питание,
- физическая активность и
- гармоничное психологическое состояние.

**Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!»**

■ «Если правильно подходить к смене образа жизни, то сначала Вы осознаете, зачем Вам это нужно: жить долго, быть стройным, не заболеть, или просто быть в гармонии с самим собой и природой. Последнее наиболее верно, так как Вы - часть природы, подсознательно это ощущаете, но сознание утопает в новых технологиях и урбанизации, блокируя естественную потребность организма быть в гармонии с природой, жить по её законам. Это и приводит к нарушению в функционировании организма, как единой системы. А осознав, сможете просто жить по новым правилам, которые ведут к гармонии.

Вы способны осознать, что здоровый образ жизни вести нужно и можно! Люди цивилизованных стран стали внимательно относиться к собственному здоровью. **Быть здоровым становится модно. Вы тоже можете принадлежать к кругу здоровых и модных людей! Дерзайте!»**

■ Здоровый образ жизни - это модно!

Крепкое здоровье - залог  
жизненного успеха»