Важность и условия формирования здорового образа жизни

в современном мире

Здоровье – это одна из главнейших ценностей нашей жизни. Во все времена тема здоровья очень важна для людей, ведь для хорошей, долгой, счастливой и качественной жизни необходимо иметь хорошее здоровье, поддерживать и пытаться только повышать его уровень.

Актуальность данной темы заключается в том, что здоровый образ жизни важен во все времена, так как именно это помогает повышать уровень нашего здоровья и, как следствие, улучшать нашу жизнь. Особенно в наше время это очень важно, ведь сейчас ситуация с экологией достаточно непростая и решение этой ситуации достаточно глобальное, а вот охрана своего здоровья находится в ваших руках, и в этом здоровый образ жизни нам может помочь.

Практическая значимость темы заключается в том, что здоровый образ жизни поможет нам создать наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, а это, в свою очередь, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни и его условия формирования.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, при котором соблюдаются определенные условия, помогающие укреплять здоровье, уменьшать риск заболевания человека. Но важность здорового образа жизни может обесцениваться из-за личного отношения к этому. У здорового образа жизни существуют определённые принципы и условия его формирования.

Любой образ жизни основывается на неких принципах, основой которых служат биологические и социальные принципы. Вместе эти два принципа являются условием единения биологического и социального развития организма и его взаимодействие с окружающим миром.

Так, можно выделить следующие критерии и формы поведения человека:

Двигательная активность. Это самый важный аспект формирования ЗОЖ. Двигательная активность включает в себя все активные действия человека. Это положительно влияет на биологические процессы, которые протекают в организме человека, и необходимо каждому индивиду человеческой расы. При низкой двигательной активности все основные системы жизнеобеспечения стареют и ухудшаются физиологические показатели здоровья.

Здоровое старение. Данное явление является естественным процессом, который при соблюдении правильной организации будет проходить с минимальным отрицательным влиянием для здоровья человека.

Формирование положительных психологических эмоций. Для здоровья нам также необходимо быть в хорошем расположении духа и формировать у себя позитивный взгляд на окружающие нас вещи, будущее, жизнь в целом и хорошее устойчивое настроение.

Организация трудовой деятельности с максимальной эффективностью. Данный аспект даёт возможность реализации каждого человека и его сущности.

Занятия спортом. Студенты и студенты-заочники должны заниматься спортом, с целью укрепления своего здоровья. Студенты-заочники, не занимающиеся спортом, впоследствии, работая, начинают обретать проблемы со здоровьем и характеризуются более частыми простудными заболеваниями в отличие от тех, которые занимаются спортом в ВУЗе, на дому или же в соответствующих для этого специально оборудованных местах.

В последнее время проблема формирования ЗОЖ у наших сограждан стала более востребованной нежели раньше. Связанно это с ухудшающейся экологией, экономической, а также политической ситуацией и развитием технологий, которые всё больше и больше наносят урон нашему здоровью. В данном разделе были перечислены, казалось бы, такие простые принципы формирования здорового образа жизни человека, которые, к сожалению, далеко не всегда выполняются людьми и почему-то зачастую даже игнорируются.

Вывод

Здоровый образ жизни является очень важной частью современного быстроразвивающегося мира и человека. Мы должны отдавать себе отчёт о том, что нам следует уделять больше внимание своему здоровью, ведь за нас этим заниматься никто не станет. Дабы соответствовать правилам здорового образа жизни, человеку следует заниматься спортом и исключить из своей жизни те факторы, которые этому мешают, например: алкоголь или негативное окружение. Человек должен делать осознанный выбор в пользу правильного питания и других бытовых ситуаций: вместо пачки чипсов выбрать овощной или фруктовый салат, вместо того, чтобы долго сидеть за компьютером или смотреть телевизор, следует делать чаще перерывы на физическую активность, больше гулять в парках. В этом всем нам поможет хорошая двигательная активность. Не всегда могут быть подходящие условия для занятия спортом, но на замену этому может прийти любая другая двигательная активность, к примеру, те же самые прогулки.