

# Что же такое здоровье?

**Здоровье – это когда нет болезней и человек хорошо себя чувствует. Так скажет большинство людей, и они будут правы. Здоровье не имеет четкого определения, количественно его измерить трудно. Сопоставление определений здоровья, в общем, сводится к тому, что «здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека.**

В результате болезни организм человека переходит в качественно новое состояние. Происхождение болезни имеет два источника состояния человеческого организма, т. е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней, повышения сопротивляемости организма есть два способа: удаление внешних причин и оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека. Он во многом зависит от ценностных ориентаций человека, миро-

воззрения, социального и нравственного опыта. Основным компонентом здорового образа жизни является физическая культура.

Недостаточная двигательная активность влияет на течение различных процессов в центральной нервной системе: человек становится вялым, быстрее наступает утомление. Снижение активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов. Также ухудшается функция дыхательной системы, нарушается пищеварение. Таким образом, известные изречения: «Движение – жизнь», «Движение – залог здоровья» отражают общепризнанность и неоспоримость значения двигательной активности для развития и поддержания человеком нужных свойств и возможностей своего организма.

При формировании здорового образа жизни большое значение принадлежит принципам сбалансированного питания. Необходимо употреблять в пищу достаточное количество овощей и фруктов, продуктов богатых растительной клетчаткой, молочных продуктов, мяса, рыбы.

Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих болезней и существенным образом сказываются на состоянии здоро-

вья. Здоровый образ жизни не совместим с употреблением табака, спиртных напитков, наркотических веществ.

Здоровье – это естественная, абсолютная, непреходящая ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни.

**Екатерина ПОЛЯКОВА,  
воспитатель общежития №7**

*Поздравляем  
с юбилеем!*

**ТРУШКЕВИЧ Светлану Сергеевну**, библиотекаря 1 категории  
(отдел обслуживания библиотеки), **03.06**

**КЕЛЕХСАЕВУ Татьяну Францевну**, дежурного по общежитию №5, **06.06**  
**ДРАНЕВИЧ Ирину Васильевну**, уборщика помещений общежития №6, **19.06**

**ЦЫНДРИНУ Наталью Ивановну**, редактора научного 1 категории  
(редакция журнала «Агропанорама», ИПЦ), **26.06**

**ШИНКАРЕВУ Елену Иосифовну**, заместителя главного бухгалтера  
(бухгалтерия), **28.06**

