

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Полякова Катерина Олександрівна

**Студентка першого курсу Групи ФАНБ 1-10 Факультету англійської філології
Гуманітарного інституту Київського університету ім. Бориса Грінченка, м. Київ.**

**Полковенко О.В. - кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри
анатомії, вікової фізіології і гігієни Інституту психології і соціальної педагогіки
Київського університету ім. Бориса Грінченка, м.Київ.**

В статті надана інформація про сутність здоров'я і представлені рекомендації щодо його збереження
Ключові слова: здоров'я, збереження, спосіб життя.

В статье представлена информация про суть здоровья и даны рекомендации по его сохранению
Ключевые слова: здоровье, сохранение, образ жизни.

In the article information about essence of health and recommendation on his maintainance are presented
Key words: health, maintainance, way of life.

З того часу, як технічний прогрес почав стрімко змінювати світ, людське життя стає все більш комфортним, проте менш здоровим. Люди годинами сидять за комп'ютером на роботі, приходячи з роботи знову ж таки вмикають комп'ютер або телевізор, і навіть подорожують, сидячі в автомобілі чи в літаку. Лікарі занепокоєні, адже гіподинамія (малорухомий спосіб життя людини) стає дуже поширеною проблемою. Здавалося б, є всі причини, щоб почати більше рухатись та займатись спортом, щоб бути здоровим. Але що саме ми розуміємо під поняттям «здоровий»?

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - *фізичну, психічну* (розумову), *соціальну* (суспільну) і *духовну*. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Насправді існують нескладні правила ведення здорового способу життя. І, на перший погляд, вони очевидні.

По-перше, треба грамотно планувати свій час: правильно розподіліть його для роботи та відпочинку. Пам'ятайте, найкращий відпочинок – це зміна діяльності.

Необхідно звернути увагу на своє харчування. Для забезпечення нормальної діяльності організм повинен отримувати не тільки необхідну кількість різноманітних речовин, але і найбільш оптимальне їх співвідношення. Встановлено, що людині необхідно близько 70 найбільш важливих елементів (інгредієнтів) харчування, кожен з яких виконує специфічну функцію при обміні речовин. Для здоров'я велике значення має своєчасне і систематичне харчування, його повноцінність, тобто присутність в ньому всіх необхідних речовин, мінеральних солей, води, вітамінів. Кількість спожитої їжі повинна відповідати енергетичним затратам людини. Збалансоване харчування є чинником оздоровлення людини, попереджує та знижує захворюваність, підвищує працездатність, збільшує тривалість життя. Та варто пам'ятати, що харчуючись, людина накопичує в організмі і шкідливі речовини.

Чому слід дбати про здоров'я? Яка мотивація людини в цьому випадку? У кожного - своя мотивація бути здоровим: хтось хоче бути гарним, струнким; дехто зважає на те, що для досягнення успішної кар'єри в певній професії треба бути здоровою людиною; для когось здоров'я означає заощадження коштів на ліках, а для деякого - це активне довголіття, радість повноцінного життя. Як би там не було, але загальновідомим є те, що лікуватися набагато дорожче, ніж вести здоровий спосіб життя.

Тільки знаючи, що таке здоров'я, які чинники впливають на його складові, що таке здоровий спосіб життя, можна свідомо вибрати життєвий шлях, що веде до здоров'я.