**Здоровье, здоровый образ жизни и физическая культура**

Все учения Аристотеля говорят о том, что жизнь – это движение. А в чем состоит смысл этого движения? У каждого человека должен быть смысл жизни, то, ради чего стоит достойно жить, развиваться, к чему стремиться. Чем раньше придет осознание этого, тем удачнее и счастливее станет будущее. Все, что происходит вокруг нас, не возникло просто так из ниоткуда. Все, чего мы достигли или не достигли в своей жизни, является результатом движения или, наоборот, бездействия. Важно понимать, что движение может быть не только в виде какого-то физического действия, но также в виде духовного и умственного развития. От движения зависят все сферы жизни человека, начиная от карьеры и заканчивая духовным равновесием.

"Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен" - в этой мысли И.М. Сеченова заложено неразрывное единство человека и среды его обитания.

Каждый организм находится в многообразных взаимных связях с факторами окружающей среды, как абиотическими (геофизическими, геохимическими), так и биотическими (живыми организмами того же и других видов).

Под окружающей средой принято понимать целостную систему взаимосвязанных природных и антропогенных объектов и явлений, в которой протекает труд, быт и отдых людей. Это понятие включает в себя социальные, природные и искусственно создаваемые физические, химические и биологические факторы, то есть все то, что прямо или косвенно воздействует на жизнь, здоровье и деятельность человека.

Человек, как живая система, является составной частью биосферы. Воздействие человека на биосферу связано не столько с его биологической, сколько с трудовой деятельностью. Известно, что технические системы оказывают химическое и физическое воздействие на биосферу по следующим каналам:

- через атмосферу (использование и выделение различных газов нарушает естественный газообмен);

- через гидросферу (загрязнение химическими веществами и нефтью рек, морей и океанов);

через литосферу (использование полезных ископаемых, загрязнение почв промышленными отходами и т. д.).

Очевидно, что результаты технической деятельности влияют на те параметры биосферы, которые обеспечивают возможность жизни на планете.

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием. Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов — изменениях, к сожалению, в худшую сторону.

Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Для поддержания полноценного ритма жизни можно и нужно вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

**ЗАДУМАТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ ДОЛЖНЫ ВСЕ**

Две трети граждан России умирают от неинфекционных заболеваний. Это — инфаркты-инсульты, диабет, рак, бронхо-легочные недуги. И приход всех этих бичей человечества можно смягчить, а то и вовсе предотвратить, соблюдая здоровый образ жизни. Основных факторов риска не так уж много — гипертония, курение, низкая физическая активность, ожирение. Конечно, есть еще генетика и судьба – но они пока еще не полностью в наших руках.

Минздрав РФ поставил амбициозную задачу – снизить смертность от неинфекционных болезней к 2025 году на 25%. Выпущенный межведомственный документ «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», представлен на утверждение в Госдуму.

В чем ее, «Стратегии», новаторство? Пожалуй, впервые на законодательном уровне проблему предлагается решать всем миром, всеми государственными «ведомствами». Документ включает четыре направления: пропаганда здорового образа жизни, выявление людей с факторами риска, наблюдение за теми, кто находится в пограничном состоянии, и лечение.

Причем, на первый пункт создатели «Стратегии» возлагают самые большие надежды!

Что необходимо, чтобы индивидуум осознал пользу здорового образа жизни? Мотивация, положительный пример. Здесь, по замыслу, на помощь должны прийти СМИ и деятели культуры. Министерству образования и науки РФ предлагается озаботиться о пропагандистских плакатах, о правильном и сбалансированном питании.

К претворению в жизнь «Стратегии» собираются подключить различные общественные и другие организации.

«Очень надеемся, что совместными усилиями всех неравнодушных граждан, поставленная цель – добиться снижения смертности от неинфекционных заболеваний – будет достигнута», — сказал директор ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России Сергей Бойцов.