

О проведении Дня здоровья на тему «Здоровое поколение – богатство страны»

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспособляемость организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды. Всесторонне подготовленный и тренированный человек легко сохраняет постоянство внутренней среды, которое проявляется в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови, кислотно-щелочного баланса и т.д. Огромную роль в этом играют занятия физкультурой.

Физическая культура формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, однако ее совершенствование продолжается и в настоящее время. Особенно возросла роль физкультуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации и автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ