



Формула здорового способу життя: «зберігати, розвивати, відновлювати». У давні часи одним із найдієвіших оздоровчих засобів - фізичними вправами - користувалися для стимуляції здоров'я, як здорові, так і хворі люди. Пам'ятайте, що спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, в свою чергу, закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні

сили організму та розкриває його потенційні можливості.

Здоровому способу життя, в першу чергу, потрібно створення соціумом сприятливих умов життєдіяльності, досягнення такого рівня культури, як, зокрема, знань фізкультурної освіти та гігієни, досвіду, навичок та потреби практичного застосування регулярних занять фізичними вправами і спортом (при повній відсутності шкідливих звичок), що дозволяє особистості самостійно попереджати можливі порушення здоров'я, зберігати його та зміцнювати і підтримувати оптимальну якість життя.

Під якістю життя ми розуміємо стан здоров'я, як успадкований, так і набутий; рівень світогляду, який забезпечує саморозвиток і самореалізацію; рівень комфортності взаємодії людини з суспільством (захищеність, безпека, душевний спокій, побутові умови, матеріальні блага, соціальний статус та ін. чинники і можливості) та природою (стан біосфери та екології довкілля).