**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ**

Культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека. Сегодня человека со средним или высшим образованием, но практически не знающего ничего о своем здоровье и как его поддерживать, можно считать малокультурным.

Использование накопленного человечеством тысячелетнего опыта сохранения и укрепления своего здоровья, уже сегодня позволило бы жить долго, счастливо и не болея.

Где же хранится этот опыт и откуда его можно взять? К сожалению, современная медицина в основном занимается только болезнями человека и практически не занимается его здоровьем. По сообщению нашего министра здравоохранения современная медицина отводит проблемам здоровья всего 10%, т.е. человек брошен на произвол судьбы. И, не удивительно, что, не смотря на постоянно строящиеся новые больницы, диагностические комплексы, оснащенные самой современной аппаратурой, постоянно пополняющиеся поколения новых, мощных лекарственных средств, продолжительность жизни человека с каждым годом все сокращается и болезней не становится меньше, а появляются совершенно новые о которых человечество раньше и не слышало. Уже сейчас в нашей стране рождается всего 4% здоровых детей, а здоровье остальных уже подорвано. Занятия современными видами спорта так же не могу обеспечить полноценного здоровья. Профессиональные и олимпийские виды спорта практически калечат человека, делая из него инвалидов уже в зрелом возрасте.

И так, мы опять вернулись к нашему вопросу, где и каким образом молодому человеку овладеть этой недостающей, но очень важной составной частью общей культуры. А ответ находится рядом. Мировая традиционная медицина давно накопила эти знания и, несмотря ни на что, бережно хранит их, передовая следующим поколениям в виде устных или письменных источников.

Сейчас, на прилавках книжных магазинов, можно встретить литературу относящуюся к здоровью. Как правило вся эта литература связана с использованием знаний традиционных медицин Китая, Тибета, Индии, Японии и других стран для оздоровления российского человека. И, безусловно, у себя на родине этот опыт работает очень эффективно, но он совершенно не адаптирован к нашей стране, нашим людям, нашему образу жизни. Например, оздоровительная система йоги в Индии это не только физические упражнения, это и образ жизни, и система питания, это и целая религия. Применение у нас этих, безусловно, эффективных упражнений вырванных из целостной системы оздоровления, может дать только незначительный оздоровительный эффект, а иногда и вред, так как часто не учитывается, что разучивание одного упражнения может занимать целый месяц и проводится, как правило, под наблюдением опытного гуру (учителя). Самостоятельное овладения этими упражнениями может привести к многочисленным ошибкам при их выполнении и кроме вреда ничего не даст вашему здоровью. То же самое относится и к биологически активным точкам (китайским точкам). Широко и эффективно применяемые в азиатских странах как элемент целостной оздоровительной системы, у нас до сих пор они вызывают настороженность или недоверие врачей. Хотя на востоке это только маленький элемент культуры здоровья со своим образом жизни, питанием, физическими упражнениями и философией.

Какой же выход? Культура здоровья должна включать в себя: культуру образа жизни, культуру питания, физическую культуру. Каждый из элементов этой культуры необходим, но не достаточен для сохранения и укрепления здоровья. Начинать надо со знания самих учеников. Определите их темперамент, так как с ним будут связаны все дальнейшие советы и рекомендации по сохранению и укреплению здоровья занимающихся.

И так, существует пять условий, которые необходимо применять при обучении школьников культуре здоровья:

1.Необходимо соблюдать определенный образ жизни в согласии со своим темпераментом и ритмами природы.

2.Правильно организовать и поддерживать свое питание с учетом своего темперамента, возраста и сезона года.

3.Регулярно тренировать свое тело с помощью предлагаемых оздоровительных комплексов.

4.В своей жизнедеятельности учитывать современную экологию.

5.Необходимо постоянно повышать свой уровень знаний и регулярно читать дополнительную литературу по культуре здоровья. Но только одновременное выполнение этих условий позволит нам и нашим детям жить долго, счастливо и не болея.