«**Рух – це життя»**, казав давньогрецький науковець і філософ Арістотель у IV ст. до н.е.

День **«Рух заради здоров’я»**, який відзначається 10 травня, є міжнародним заходом, організованим Всесвітньою організацією охорони здоров’я (ВООЗ) у 2002 році для популяризації фізичної активності.

Здорове суспільство – незмінний пріоритет для Всесвітньої організації охорони здоров’я, за визначенням якої **«Здоров’я»** ***– це повноцінне фізичне, духовне та соціальне благополуччя людини*** .

У тому, що фізична активність впливає на здоров’я, немає ніяких сумнівів. Ми всі чули таку фразу: **«Рух – це життя, а життя – це рух!»**. І це правда!

Гіподинамія – це порушення функцій організму, яке сталося через обмеження рухової активності. Вона є наслідком звільнення людини від фізичної праці та особливо впливає на серцево-судинну систему: слабшає сила скорочень серця, зменшується працездатність, знижується тонус судин.

Недолік рухів негативно впливає на перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів в нашому організмі. При цьому значно знижується функція центральної нервової системи, як наслідок – швидше настає стомлення. Людина стає млявою, розсіяною, знижується діяльність гормонів. При гіподинамії спостерігається погіршення загального обміну речовин. З віком цей процес ще більшою мірою посилюється.

Оскільки гіподинамія – це не хвороба, особливого лікування вона не потребує. Позбутися її симптомів можна, змінивши свій спосіб життя. Якщо ж через брак фізичної активності у людини вже з’явилися певні хвороби, лікувати треба вже саме їх.

Тільки та людина, яка веде здоровий спосіб життя, може уникнути наслідків гіподинамії. Це раціональне харчування, більше руху, відмова від шкідливих звичок. Навіть 30 хвилин щоденного фізичного навантаження будуть дуже корисні для організму людини (прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом). Якщо робота віднімає велику частину часу і такої можливості немає, потрібно збільшити фізичне навантаження (перестати користуватися ліфтом і підніматися на поверх пішки, робити щоранку легку зарядку). Рухові навантаження повинні бути розумними, і тоді це стане запорукою того, що гіподинамія та її наслідки не позначиться на організмі.

До того ж фізична активність, особливо на свіжому повітрі позитивно впливає на психологічний стан людини, допомагає боротися з депресивним станом.

Мати міцне здоров'я і красиву фігуру можливо, потрібно лише небагато завзятості, волі і бажання змінити своє життя. Умови для всього цього є в кожного з нас, треба лише цим скористатися! Рухаємося разом! Будьмо здоровими!