

«TOTAL WELLNESS» ИНТЕГРАТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ Л. ШКОЛЬНИК

Кардиологический Центр, г. Бат-Ям, Израиль

Проблема безопасности жизнедеятельности и укрепления здоровья детей является глобальной для будущего социума. Единственная возможность изменить представления в обществе о здоровье детей и ее программа «Комплексное здоровье для детей».

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, факторы ЗОЖ, критерии, ценности, государственная политика, роды, заболевания, цифры и факты, социум, смертность, причины и следствия, пути выхода.*

The issue of security of life and health of children is a global society for the future. The only possibility of change perceptions in society about children's health and its "Comprehensive health for children".

Keywords: *healthy lifestyle, healthy lifestyle factors, criteria, values, public policy, labor, disease, facts and figures, society, mortality, and cause and effect, a way out.*

1.Общая заболеваемость с 2004 по 2008 годы возросла в России по большинству классов болезней:

Новообразования на 4,5%;

Болезни крови на 11%;

Врожденные аномалии на 25%;

Нервные болезни на 6,3%.

(официальная статистика Минздрава России за 2008 год)

2.Средняя продолжительность жизни в России составляет 67,4 года.

Основные причины таковой нерадостной статистики заключаются в низком социально-экономическом положении части населения, росте алкоголизма, слабой пропаганде здорового образа жизни и отсутствии обоснованной научной концепции по укреплению здоровья.

«Доклад комиссии Общественной Палаты РФ по формированию здорового образа жизни, май 2006 г.».

3.Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в последние годы возрастала примерно на 2-3% в год («НИИ им. Склифосовского зав.отд.кардиохирургии Игорь Долгов»).

4.Здоровый образ жизни не приобрел нравственной ценности и меры в качестве одного из направлений государственной политики.

(«Выступление Президента РФ на заседании Госсовета 30.01.2002 года».)

5.В мире только ничтожная часть населения придерживается здорового образа жизни. В США таких лишь 3%. («Archives of Internal Medicine 2005».)

Итак, как мы видим, статистика неутешительна.

«Total Wellness», как проводник идей здорового образа жизни и создатель Международной Академии «Комплексное здоровье».

Определяющие факторы здорового образа жизни, которые должны закладываться в ребенке с самого раннего детства следующие:

— режим труда и отдыха;

—культура движения;

— физическая и умственная активность;

— питание;

— культура отношений к себе и окружающим;

— нездоровые привычки.

Формирование здорового образа жизни – это формирование качественно нового социума, в котором может и должен жить каждый человек, мечтая быть здоровым, и финансово независимым.

Формирование данного социума начинается в раннем детстве, включая в себя дошкольный и школьный возрасты.

Образ жизни должен соответствовать возрасту ребенка. Это аксиома.

Его критерии:

- энергетическое обеспечение;
- правильное и полноценное питание;
- постоянное укрепление здоровья физической культурой и спортом;
- эстетика;
- ритмичность;
- духовность, как достижение полной гармонии личности.

Начнем, пожалуй, с самых маленьких, ведь от их здоровья и благополучия зависит здоровье нации.

Сразу оговорюсь, что здоровое зачатие, беременность, роды в положенный срок – это уже огромный шаг к достижению нашей с Вами общей цели, так как здоровье нации должно быть приоритетом любого цивилизованного государства. Поэтому Академия «Total Wellness» – «Комплексное благополучие» ставит перед собой в ближайшем будущем создание Детской Академии «Total Wellness» – «Комплексное здоровье» и его филиалов в разных уголках мира. Проводником идей здорового образа жизни является компания «НИККЕН», продукция которой поможет Вам войти в новый социум людей, где будет преобладать здоровье, благополучие и финансовый успех, как важная ступень к достижению поставленной нами цели. Сколько болезней и страданий испытывает человек от того, что не понимает или не хочет понять, не вкладывает или не хочет вкладывать энергию, ум, финансы в реализацию собственного благополучия и благополучия окружающих его людей. Необходимо помнить, что сегодняшняя система здравоохранения заботится о болезнях, тратя на это млрд. долларов. Компания «НИККЕН» и создаваемая Международная Академия «Total Wellness» – «Комплексное благополучие» не требует от Вас огромных затрат. Укрепите свою волю и силу духа и поверьте в то, что вы можете, а главное, вы должны быть здоровы и счастливы, тогда вы поможете окружающим вас людям.

«Мнение Президента» – все больше людей делают выбор в пользу здорового образа жизни, стремятся обрести гармонию между телом и духом.

Выступление на церемонии вручения премии мировой Академии и спорта «Лауреус».

Лечение наркомании, алкоголизма, игромании и др. видов зависимости – сложный и длительный процесс, к сожалению, дающий очень малый процент исцеления. Конечно, лучше изначально вести здоровый образ жизни и не соприкасаться с этой бедой. Но если она постигла Вас и ваших близких – создаваемая Международная Академия совместно с детской Международной академией и компанией «НИККЕН» помогут вам в этом и всегда будут рядом.

Основополагающие критерии, создаваемой Международной Академии «Total Wellness»:

– здоровое зачатие, беременность, физиологические роды; гигиена; здоровое полноценное питание; физическое и умственное развитие; культура, духовность, нравственность; постоянное совершенствование самого себя.

Список ценностей, с которыми я рекомендую вступить Вам в новую жизнь:

– активность; вера; воспитание; гармония; доброта; дружба; искренность; исполнительность; надежда; независимость; упорство; лидерство; образование; оптимизм; сила воли и как результат, свобода и самореализация.