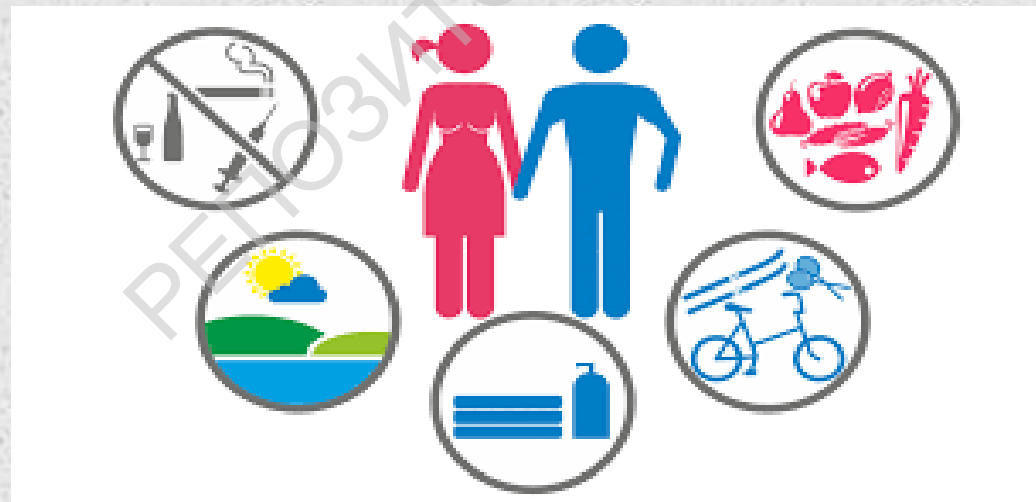




## **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

- термин, который применяется в настоящее время все чаще. Самое простое определение ЗОЖ – это все то в образе жизни, что благотворно влияет на здоровье и самочувствие. Следовательно, в понятие ЗОЖ входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек и т. п.



## *Здоровый образ жизни:*

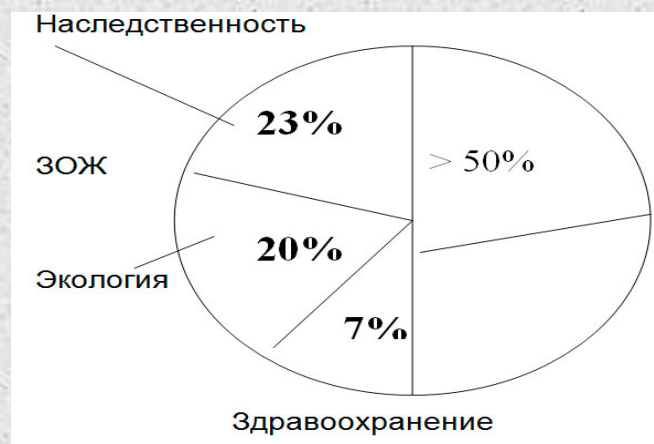


## Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья

По утверждению специалистов Всемирной организации здоровья (ВОЗ), здоровье зависит:

- на 50-55% от образа жизни человека,
- на 20-23% — от наследственности,
- на 20-25% — от состояния окружающей среды (экологии)
- на 7- 12% — от работы национальной системы здравоохранения.

Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).



В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни.

- **Биологические принципы:** образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным.
- **Социальные принципы:** образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды – биологической и социальной.

В связи с этим ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения – поведенческих факторов.



## *Перечислим поведенческие факторы:*

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию - основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;
- оптимальная двигательная активность (ДА) – ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;
- рациональное питание – базисный фактор биопрогресса и здоровья;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, - это основной принцип жизнедеятельности организма;
- эффективная организация трудовой деятельности – основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;
- сексуальная культура – ключевой фактор жизнедеятельности как адекватная и прогрессивная форма воспроизведения вида;
- здоровое старение – естественный процесс плодотворного долголетия;
- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) – решающий фактор сохранения здоровья.

На практике реализация перечисленных форм поведения чрезвычайно сложна.

Одной из главных причин этого следует признать отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ.

Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения человека (например, студента), здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой нашего общества, что обуславливает отсутствие установки на примат (главенство) ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей.

Таким образом, формирование здоровья – это прежде всего проблема каждого человека.

Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, ибо эта мотивация является системообразующим фактором поведения. Иначе говоря, будет мотивация (целенаправленная потребность) – будет и соответствующее поведение.

**Формирование установки на здоровый образ жизни является важнейшей задачей государства, так как образ жизни – определяющий фактор здоровья.**

Формирование ЗОЖ является также задачей органов здравоохранения, социальной защиты, образования.

На формирование ЗОЖ направлены рекомендации ВОЗ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
  - сокращение количества потребляемой соли;
  - сокращение потребления алкогольных напитков;
  - поддержание нормальной массы тела;
  - регулярные физические упражнения;
  - снижение уровня стрессов и т. д.





***Установка на ЗОЖ должна формироваться по следующим направлениям:***

- 1.** усиление и создание положительного в образе жизни;
- 2.** преодоление, уменьшение факторов риска.

Изучение и формирование общественного мнения относительно оценки собственного здоровья – одна из задач формирования установки на ЗОЖ. Наряду с органами здравоохранения большая роль в этом принадлежит СМИ.

Здоровье населения обеспечивается не только ответственностью государства и общества, но и ответственностью каждого из нас за свое здоровье и здоровье всех.

ЗОЖ базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление здоровья: рациональное питание; физическая активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; умение выходить из стрессовых состояний (например, владение методиками аутотренинга); высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации); умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах и т. д.

## *Основы формирования здорового образа жизни*

У каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует.

Отсутствие своей системы здоровья рано или поздно приведет человека к болезни и не даст ему возможности реализовать заложенные в него природой задатки.

Человек столь совершенен, что не только поддержать необходимый уровень здоровья, но и вернуться в него из болезни можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это требует все больших усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои.