

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ

М.В. Махнорилова, студент,

А.В. Ланеза, ассистент,

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия. mahnorilova.mari@mail.ru

Здоровый образ жизни – многоплановый аспект жизни человека. Его стиль – повседневная деятельность, направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья с целью максимальной реализации возможностей организма.

Здоровый образ жизни – комплекс мотивированных для каждого человека действий, позволяющих совершенствовать свой организм. Это комплекс мероприятий, способствующих улучшению здоровья и настроения, укреплению организма и профилактике заболеваний.

При ведении здорового образа жизни срабатывает принцип самовосстановления. Методами самовоздействия на организм являются простейшие правила по психогигиене, режима подвижности, правильного питания. Необходимо постоянно помнить, что хорошее здоровье зависит от всестороннего одновременного воздействия на организм: правильного питания, соблюдения режима физической активности и психического самовоспитания. Только комплексное использование всех средств укрепления здоровья дает эффект.

Формирование здоровья требуется и больному, и здоровому в течении всего периода развития. Ни один врач не может сделать для человека того, что в силах он сделать для себя сам. Никто лучше его самого не может постоянно поддерживать свой организм в хорошем состоянии. Считается, что учить ребенка здоровому образу жизни, сохранению здоровья необходимо с раннего детства и так же скрупулезно, как обучать счету, письму, чтению и т.д., ибо здоровье человека на 80 % зависит от него самого. А многие заболевания тесно связаны с образом жизни. Культура в обращении с собственным организмом, собственным здоровьем – необходимый элемент общей культуры.

Здоровье зависит от ряда факторов: 50-54 % определяются образом жизни, 18-20 % - условиями окружающей среды, 20-22 % - наследственной предрасположенностью к болезням, 8-10 % - уровнем развития медицинской помощи. Таким образом, 70 % факторов, влияющих на состояние здоровья населения – управляемые.

Исходя из этого, необходимо с одной стороны воспитывать у каждого человека чувство ответственности за свое здоровье, поднимать мотивационную потребность в выборе здорового образа жизни, а с другой стороны создавать условия, позволяющие сделать выбор в пользу здоровья более легким.

Социологические исследования главных жизненных ценностей показывают, что наметились положительные тенденции в отношении людей к своему здоровью и семье, которым отдается приоритет. Но немногие используют руководства и реализации по сохранению и укреплению здоровья, что подтверждает необходимость существенной активизации и улучшения работы, направленной на повышение способности людей заниматься своим здоровьем.

Состояние здоровья населения определяется широким комплексом факторов – уровень благосостояния, культура населения, условия труда и быта, экология, образ жизни, доступность и качество медицинской помощи.

В последние годы в республике значительно активизировалась работа по формированию среди населения потребности в здоровом образе жизни, однако в массовом общественном сознании он не является приоритетом. Чаще всего в качестве побуждающих факторов, которые вдохновляют человека на здоровый образ жизни, являются болезнь, жизненный кризис, другие экстремальные жизненные ситуации. Болезни, обусловленные образом жизни (инфаркт, инсульт, гипертензия, злокачественные новообразования, болезни легких, диабет), являются причиной 70-80 % случаев смерти во всех развитых странах.

В отличие от инфекционных болезней, где паразиты, бактерии или вирусы передают лишь одно заболевание, одна единственная плохая привычка человека различными опасными последствиями для здоровья.

Кардинально изменить сознание может целенаправленная работа в этом направлении, начатая в общеобразовательной школе.

В республике создана обучающая система формирования у школьников навыков здорового образа жизни.

Система включает в себя:

- создание учебных программ по здоровому образу жизни, включающих в себя такие актуальные проблемы, как ранняя профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков, профилактика СПИДа и заболеваний, передающихся половым путем, вопросы здорового питания, конфликтов и общения, предупреждения травматизма;

- создание пособий для учащихся;

- обучение учителей общеобразовательных школ активным методам обучения школьников здоровому образу жизни;

- пропаганду передового педагогического опыта в этой области.

Таким образом, проблема здорового образа жизни многогранна и практически неисчерпаема. Чтобы выжить, человечеству необходимо усвоить более здоровый образ жизни. Наше здоровье зависит не только от медицины, но и от нас самих, от нашего поведения. Если каждый приложит определенные усилия, люди независимо от возраста забудут о болезнях, сохраняя до конца способность, творить и радоваться жизни.