

«Здоровый образ жизни в 21 веке»

• Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

• Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие.

Сочетание слов «здоровый образ жизни» много лет используется современными людьми – его слышал любой родитель, его употребляют учителя, дикторы, политики,. В двадцать первом веке термин «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) не имеет точного определения. Можно посмотреть на это с разных сторон. С точки зрения философа, это здоровье духа. Социологи скажут, что это жизнь без пьянства, наркомании. Диетологи отметят правильное питание, врачи – профилактику заболеваний. Этот ряд можно продолжать бесконечно. Но само определение во всех концепциях частично одинаково – это *modus vivendi* (образ жизни, способ существования, лат), направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. А как определить «профилактику» и «болезнь», решает каждый для себя сам.

Но все же возникает вопрос, а правильно думают и размышляют современные люди?

Существуют точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система здравого поведения человека на платформе нравственно—национальных и религиозных традиций, которая приносит человеку душевное, физическое, социальное и духовное благополучие в окружающей среде и долголетие».

Проблема ЗОЖ возникла на почве увеличения и изменение вида нагрузок на человеческий организм, на фоне усложнения окружающей среды человека, увеличение риска экологического, военного, политического коллапса, которые негативно влияют на здоровье человека.

Здоровье человека, нужно расценивать не только как отсутствие физических отклонений в организме, но и как состояние душевного и психического благополучия, так же ряда необходимых гигиенических процедур направленных на поддержание здоровья.

Здоровый образ жизни это, то что влияет на повышенную работоспособность, позволяет находиться в душевном и физическом комфорте, сводит к минимальному проценту вирусных заболеваний а так же продлевает жизнь.

ЗОЖ, включает в себя различные составляющие, а именно:

- Воспитание в ребенке здоровых привычек;
- отказ от табачных наркотических веществ и алкогольных продуктов;
- правильное питание, которое подходит по всем критериям конкретному человеку, учитывая его физическое состояние;
- Физическая активность: с обязательным учетом физиологических и возрастных особенностей.
- установление «здорового» отношения в трудовых коллективах, в школе и семьях, отношение к людям с ограниченными возможностями.
- соблюдение личной гигиены.

Но все же возникает вопрос, почему о здоровом образе жизни говорят с таким интересом и пониманием дано проблемы? Необходимо выделить основные факторы, повлиявшие на изменение здоровья человека в неблагоприятную сторону.

Современный человек за ненадобностью движения в связи с появлением новых компьютерных и технических технологий забывают о том, что необходимо движение которое благоприятно действует на физическое состояние. Так же следует обратить внимание на тех людей которые работают в офисах и движение в течение всего дня критически ограничено, таким же нагрузкам подвергаются водители находившиеся в пути без движения по 18-20 часов в сутки. Нельзя забывать, про особенности

психологического статуса человека. Военные и политические аспекты общественной жизни.

Ритм современного человека очень высок и большинство людей откладывают свое здоровье на второй план, что не в коем случае делать нельзя!!!

Так же нужно учесть тот факт , что стремление укрепить и сохранить здоровье , необходимо для дальнейшего определения профессиональной деятельности , поскольку часто специальность обуславливается кругом требований касаясь состояния здоровья .

В 2011 году правительством была принята Комплексная программа «Здоровье населения», Содержащая следующие положения :

1. Оптимальный двигательный режим;
 2. Рациональное питание;
 3. Рациональная организация свободного времени;
 4. Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности;
 5. Активное долголетие.
 6. Соблюдение норм и правил психогигиены;
- и т.д.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Чувашской Республике – Чувашии в г.Новочебоксарске»
врач по общей гигиене

В.М.Александров