**Формирование здорового образа жизни**

 На современном этапе развития человеческого общества проблема сохранения здоровья продолжает оставаться актуальной.

 Проведённые в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья населения России. Одной из основных причин такого положения является то, что у населения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Население не всегда может противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к её физической и психической выносливости, её адаптационным способностям.

 Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

 Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: "здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек)

 Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

 В узкобиологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
* отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
* питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
* закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

* Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
* Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
* Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни:

* активный умственный труд;
* приятная работа;
* рациональное питание;
* питание в соответствии с возрастом;
* собственная точка зрения;
* любовь и нежность;
* сон при температуре 17-18 градусов;
* постоянные физические нагрузки;
* периодическое употребление сладостей;
* эмоциональная разрядка.

Некоторые исследователи выделяют также "социальное самочувствие" — способность взаимодействовать с другими людьми.

 Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

* социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
* инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
* личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Социальный уровень. В России проблемами этого уровня занимается служба формирования здорового образа жизни (СФЗОЖ), которая включает краевые, областные, городские и районные центры здоровья, врачебно-физкультурные диспансеры, косметологические лечебницы, кабинеты пропаганды здорового образа жизни. Научно-методическое обеспечение осуществляет Всероссийский научно-исследовательский центр профилактической медицины. Наука о здоровье имеет много более широкие горизонты и значимость.

 Здоровье не может характеризоваться благополучием, поскольку это – характеристика не субъекта, а результата его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается не благополучие, а способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и (или) приспособить среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми. В основы здорового образа жизни входит множество аспектов таких как:

1) Соблюдение режима труда и отдыха;

 2) Правильное питание;

3) Соблюдение правил гигиены;

4) Отказ от вредных привычек;

5) Физические упражнения;

**ВОЗ** констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти,поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения,важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Здоровый образ жизни — образ жизни отельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. **Здоровье-непременное условие счастья!**