**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

**Здоровый образ жизни**  — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В английском соответствует как Healthy lifestyle, так и Health promotion (укрепление здоровья). Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума. Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизниЗдоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. 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.

Приведенные ниже данные достоверны, взяты из открытых источников крупнейших организаций, таких как, например ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения). В современном мире шестеро из десяти умерших человек уходят из жизни из-за различных незаразных заболеваний, трое — из-за заразных болезней, неполноценного питания и некоторых состояний беременности, родов, послеродового и перинатального периодов, один — из-за несчастных случаев и травм. На первом месте в списке наиболее опасных факторов риска преждевременной смерти стоит высокое кровяное давление, которое отвечает за 13 процентов всех смертельных случаев.

По данным Всемирной организации здравоохранения, по причинам, связанным с употреблением алкоголя, в мире ежегодно умирают около 2,5 млн. человек. от злоупотребления спиртным гибнут больше людей, чем от СПИДа, туберкулеза и войн вместе взятых. Самый высокий уровень смертности в результате употребления алкоголя зафиксирован в России и странах СНГ. Там с этим связана каждая пятая смерть. Как говорится в докладе ВОЗ, употребление спиртного приводит к 60 типам различных заболеваний и травм. Среди наиболее распространенных — цирроз печени, отравление, эпилепсия, многочисленные виды рака, а также дорожно-транспортные происшествия по вине пьяных водителей. Огромный вред наносят спиртные напитки, произведенные нелегально, кустарным образом, поскольку часто они могут быть ядовитыми, и на них не распространяется государственный контроль. Между тем, именно такие напитки составляют до трети мирового потребления спиртного, отмечают авторы первого с 2004 года доклада ВОЗ по алкоголю. ВОЗ провела крупномасштабное исследование среди жителей Европы и установила, что курение — основная причина, от которой европейские мужчины умирают чаще женщин. В этой связи остается напомнить, что в сентябре текущего года глава Министерства здравоохранения и социального развития РФ назвала основные факторы, оказывающие влияние на смертность граждан нашей страны. Согласно данным, имеющимся в распоряжении министра, 17,1 процента от общей смертности приходится на употребление табачной продукции, 12,9 процента на несбалансированное питание, 12,5 процента на избыточный вес и 11,9 процента употребление алкоголя. Также в докладе опубликованы 8 доказанных факторов риска ишемической болезни сердца, которая сейчас стала основной причиной смерти во всем мире среди взрослых. К необратимым проблемам с сердцем и сосудами ведут:

*- злоупотребление алкоголем*

*— высокое содержание сахара в крови*

*— употребление табака*

*— повышенное артериальное давление*

*— излишняя масса тела*

*— высокий уровень холестерина*

*— недостаток употребления в пищу фруктов и овощей*

*— гиподинамия – недостаток физической активности.*

71% случаев смерти от рака легких вызваны курением табака. Потребление табака — ежегодно приводит к 1,8 миллиона случаев смерти от рака. Избыточный вес, ожирение или физическая инертность — в общей сложности, приводят к 274 000 случаев смерти от рака в год. Употребление алкоголя — приводит к 351 000 случаев смерти от рака в год. Передаваемая половым путем инфекция, вызванная папилломавирусом человека (ПВЧ) — приводит к 235 000 случаев смерти от рака в год. Предотвратимые факторы риска для здоровья (выпивка, курение, ожирение, неправильное питание и т.д.) сокращают ожидаемую продолжительность жизни почти на семь лет во всем мире. И уносят больше жизней, чем любые инфекционные эпидемии! Если Вы не равнодушны к будущему поколению, к своим детям, помогите нам заложить правильную основу для подрастающего поколения, нужно сделать Здоровый Образ Жизни — модным, важным и неотъемлемым атрибутом жизни современного человека.

**Понятие здоровья и здорового образа жизни**

Образ жизни — ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья, рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека. В структуру образа жизни с его медико-социальной характеристикой входят:

1) трудовая деятельность и условия труда;

2) хозяйственно-бытовая деятельность (вид жилища, жилая площадь, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность и др.);

3) рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой;

4) социолизаторская деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками);

5) планирование семьи и взаимоотношения членов семьи;

6) формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса;

7) медико-социальная активность (отношение к здоровью, медицине, установка на здоровый образ жизни).

С образом жизни связывают такие понятия, как уровень жизни (структура доходов на человека), качество жизни (измеряемые параметры, характеризующие степень материальной обеспеченности человека), стиль жизни (психологические индивидуальные особенности поведения), уклад жизни (национально-общественный порядок жизни, быт, культура).  Под медицинской активностью понимают деятельность людей в области охраны, улучшения индивидуального и общественного здоровья в определенных социально-экономических условиях. Медицинская (медико-социальная) активность включает: наличие гигиенических навыков, выполнение медицинских рекомендаций, участие в оздоровлении образа жизни и окружающей среды, умение оказывать первую доврачебную помощь себе и родственникам, использовать средства народной, традиционной медицины и др.  Повышение уровня медицинской активности и грамотности населения — важнейшая задача участкового врача-терапевта и педиатра (особенно семейного врача). Важной составной частью медико-социальной активности является установка на здоровый образ жизни (ЗОЖ). *ЗОЖ — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.* Таким образом, ЗОЖ можно рассматривать как основу профилактики заболеваний. Он направлен на устранение факторов риска (низкий уровень трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетический риск и др.). ЗОЖ является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний). Формирование здорового образа жизни — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. ЗОЖ включает следующие компоненты:

1) сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;

2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье;

3) формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;

4) бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в общественных местах и транспорте;

5) сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы и др.

ЗОЖ зависит от:

— объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

— конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

— системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества. Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмо­циональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии (Р.Е.Мотылянская, В.К.Велитчснко, Э.Я.Каплан, В.Н.Артамонов, 1990). Группа авторов монографии «Формирование здорового образа жизни молодежи» (1988) указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что та кой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни:

1) объективные общественные условия;

2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;

3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность (Ю.В.Валентик, А.В.Мартыненко, В.А.Полесский и др.).

Ю. П. Лисицин и Г. И. Царегородцев (1986) дают следующее определение: «Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни ». Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях. Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества. Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности. Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний (Изуткин Д.А., 1982). Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы. Сотрудник сектора социологии ВНИИФК Г.В.Дивина (1993) справедливо отмечала, что понятие «здоровый образ жизни» пока еще не определено, пользующиеся им вынуждены оговаривать, что конкретно они имеют в виду, для того, чтобы быть правильно понятыми Возможно, в скором будущем необходимость в этом отпадет, так как понятие обретет методологическую и концептуальную «униформу» Пока же хотелось бы употребить вместо «здоровый образ жизни» понятие «культурный образ жизни» (цивилизованный, гуманистиче­ский), подразумевая, что здоровье неотъемлемо от культурного образа жизни и является не самоцелью, а органичным компонентом раз­вития и совершенствования, как общества, так и отдельного индивида Древние говорили: «Здоровый дух в здоровом теле», подчеркивая таким порядком слов приоритетность здоровья духовного, которому сопутствует и здоровье физическое; другими словами — если человек культурен в широком смысле этого понятия, духовен, то и за своим физическим здоровьем он не сможет не следить. Но в практику наше го физкультурного движения эта древняя мудрость пришла в искаженном, перевернутом виде, что и сказалось на некоторых концептуальных просчетах. У нас она звучит, как «в здоровом теле — здоровый дух», а значит, телесное как бы ставится, выпячивается на первый план, являясь гарантом того, что телесное здоровье может служить залогом духовного здоровья, что, как мы тому имеем множество свидетельств совсем не так. Образ жизни — здоровый, культурный, цивилизованный — реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время. Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах. Состояние человека, лежащее между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то, и другое. Еще классик античной медицины Гален назвал его третьим состоянием. Так же как и болезнь, третье состояние может быть вызвано самыми различными причинами. Современные условия жизни порождают воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы, они приводят к так называемым болезням цивилизации. Но, по мнению некоторых ученых, те же воздействия вызывают общие симптомы, свойственные третьему со­стоянию. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т.д.

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

1)здоровый образ жизни — его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2)человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3)  здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4)  здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболевании.

Здоровый образ жизни — это «типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия».

Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов дея­тельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Сущность здорового образа жизни — обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оп­тимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества. Структура здорового образа жизни — целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

**Формирование здорового образа жизни**

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни со­временного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Ю. П. Лисицын  выделяет в образе жизни три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория). Качество жизни характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория). И, наконец, стиль жизни – поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория). Согласно Ю. П. Лисицыну, здоровье человека во многом зависит от стиля  жизни. Оценивая роль каждой из этих категорий в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большой степени имеет персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными наклонностями. Таким образом, здоровый образ жизни можно определить как повседневное личностно-активное поведение людей, направленное на сохранение и улучшение здоровья. В практической деятельности при определении индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни существуют два альтернативных подхода. Задачей традиционного подхода является достижение всеми одинакового поведения, которое считается правильным: отказ от курения и употребления алкоголя, повышение двигательной активности, ограничение потребления с пищей насыщенных жиров и поваренной соли, сохранение массы тела в рекомендуемых границах. Эффективность пропаганды здорового образа жизни и массового укрепления здоровья оценивается по числу лиц, придерживающихся рекомендованного поведения. Но, как показывает практика, заболеваемость неизбежно оказывается различной при одинаковом поведении людей с разными генотипами. Явный недостаток такого подхода в том, что он может привести к равенству поведения людей, но не к равенству конечного здоровья.  
Другой подход имеет совершенно иные ориентиры, и в качестве здорового рассматривается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. Здоровый образ жизни в принципе не может и не должен быть идентичным. Любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое. Для оценки количества здоровья в этом подходе разработана методика, дающая человеку возможность с учетом индекса здоровья и его положения по шкале здоровья самому принимать решение, какое поведение считать здоровым. Итак, в рамках этого подхода здоровый образ жизни определяется, исходя из индивидуальных критериев, личного выбора наиболее предпочтительных мер оздоровления и контроля за их эффективностью. Следовательно, для лиц с большим количеством здоровья любой образ жизни, являющийся для них обычным, будет вполне здоровым. Таким образом, при выполнении общих рекомендаций по формированию здорового образа жизни, человек должен проявлять и творческий подход к своему здоровью.

**Факторы, определяющие здоровый образ жизни**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека , но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы , успешно решать основные жизненные задачи , преодолевать трудности , а если придется , то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение , другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения , склероза сосудов ,а у некоторых - сахарного диабета , третьи не умеют отдыхать , отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

**РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой  процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему , сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека. Для работника важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности, непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например,  настольная лампа. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро,  сегодня на завтра и вообще в долгий ящик. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений -на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

**РЕЖИМ СНА**

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон- это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5ч. До сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. нельзя спать в верхней одежде. не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом : это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и неспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет, сидячий, образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатур, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих, сидячий, образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км., меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

**РАСПОРЯДОК ДНЯ**

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в строго определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы. Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры, они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С), постепенно переходя к прохладной , а затем -к обливаниям. Летом водные процедуры  лучше проводить  на свежем воздухе  после утренней   зарядки. Полезно как можно  больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.  
Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой

**Элементы здорового образа жизни**

В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

1. воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
2. окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
3. отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
4. здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
5. движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
6. личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
7. закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

1. эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
2. интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
3. духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

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

**Правильное питание**

Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли). Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать , решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человек , пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

**Пропаганда "ЗОЖ"**

Пропаганда здорового образа жизни. Зачем рассказывать незнакомым людям о вреде курения, алкоголя, наркотиков, вредной еды? Кто они вам - все эти люди на улице?! С одной стороны никто... А с другой стороны - это общество, в котором мы живем. Если оно не влияет на Вас, то может повлиять на ваших детей или друзей. Ведь невозможно отгородиться от общества. Да и ужасно это - жить среди людей, от которых нужно прятаться. Именно поэтому, можно и нужно говорить о здоровом образе жизни, показывать пример окружающим.

Если присмотреться и задуматься, то вокруг идет скрытая реклама "анти-здоровья". Компании тратят миллиарды долларов, чтобы заманить в свои алкогольные и никотиновые сети. Это все преподносится как веселая, запоминающаяся реклама. О вреде никто не рассказывает. Как будто его нет. А есть только утонченный вкус и аромат "избранных". Ну-ну... Конечно, открыть бутылку пива проще, чем пробежать кросс или подтянуться на турнике. А с годами вырабатывается зависимость, от которой не так просто избавиться. Но читать кому-либо нравоучения - это большая глупость, это не работает! Нужно действовать по другому. Как? А очень просто и эффективно. Всего лишь не стыдитесь своего увлечения здоровым образом жизни, не скрывайте его. Пусть ваши друзья и знакомые знают, что вы посещаете фитнес клуб, пьете протеины, не курите и имеете 6 кубиков вместо большого живота. Рассказывайте о тренировках, приглашайте друзей покататься на великах, устроить пробежку и т.д. Конечно, усилий отдельных энтузиастов не хватит, чтобы нести идеи здорового образа жизни в массы. Важна позиция государства в этом вопросе. Еще со школьной скамьи нужно суметь заинтересовать детей к занятиям спортом. Во многом задача ложиться на преподавателей физкультуры. Этот предмет необходимо выводить на совершенно иной уровень с высокими стандартами! Организовывать различные соревнования и мероприятия, которые действительно будут интересны.

**Мода на здоровье**

Принятое определение здоровья дано Всемирной Организацией Здравоохранения в предисловии к Уставу этой организации: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни или немощи, включая способность вести социально и экономически продуктивную жизнь». В современной России стало модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, у него рождаются здоровые дети, он может обеспечить себе достойную старость.  К 1980-м годам получила широкую известность и была принята ВОЗ формула  (модель) обусловленности здоровья различными факторами. Согласно этой модели  на окружающую людей природную среду приходится до 20% влияния на качество здоровья, примерно столько же - воздействие генетических факторов, вклад в здоровье системы здравоохранения – 10-15%, остальные 50% в общей структуре факторов, формирующих общественное здоровье, обусловлены образом жизни людей: трудом, питанием, комфортом, отдыхом, домашней ситуацией, отношениями в семье, условиями жизни. Отсюда вытекает вывод, что 50% своего здоровья человек может получить, изменив к лучшему свой быт.  В последние 20 лет широкое распространение получили различные теории питания, ведущие к здоровому образу жизни. Книги и выступления Амосова, Г.Малахова, Брэгга, М.Королевой, ведущих диетологов страны и мира привели к тому, что начали рушиться стереотипы питания, установленные в середине прошлого века. Люди, решившие вести здоровый образ жизни, вводят в свой рацион большое количество овощей и фруктов, соков, несущих большое количество микроэлементов и витаминов, кто-то переходит на теорию раздельного питания, лечебного голодания, разгрузочных дней. Питание человека строго балансируется по количеству калорий   и частоте приема пищи,  ее качественному составу. Получило распространение понятие «100 км», когда в пищу употребляются продукты, выращенные или произведенные не более чем в 100 км от населенного пункта, где они обитают. При таком питании почти не употребляются продукты, прошедшие химическую обработку, имеющие большое количество консервантов и т.д.В моду вошли занятия спортом, аэробикой, фитнесом. Большое количество клубов предоставляют всевозможные спортивные программы, как общеукрепляющие и рассчитанные на людей различного возраста, от подростков до пожилых, так и целенаправленные на совершенствование здорового крепкого тела. Стало модным говорить: «У меня сегодня фитнесс (теннис, верховая езда)». Широкое распространение получили солярии, восполняющие дефицит солнечного света  в наших регионах. Люди стали обращать большое внимание на качество проведения свободного времени. Интенсивно работающий человек во время своего отдыха стремиться получить интенсивный отдых, возможность оздоровить себя и в то же время увидеть что-то новое и интересное. Широкое развитие получили не только оздоровительные туры на курорты страны и мира со специальными восстановительными программами, но и экстремальный отдых (верховые путешествия, спуски на байдарках, альпинизм и т.д.). В последнее время все большее количество людей стремятся жить подальше от города с его суетой, загрязненным воздухом. Люди переезжают жить в пригород, активно озеленяют свои территории, стремятся улучшить комфортность своего место проживания. Семья, имеющая городскую квартиру, стремится на каждые выходные выехать на дачу, значение которой из «6 соток», предназначенных для выращивания картошки, превратилось в место отдыха с газонами, лужайками, цветниками. Все большее количество людей стали задумываться о вреде курения и употребления спиртных напитков. Люди, озабоченные свои здоровьем, бросают курить, употреблять крепкие спиртные напитки, предпочитая хорошие натуральные вина. Изменилось значение и своевременности профилактики заболеваний и диспансеризации. Человек, ценящий свое здоровье, обязательно найдет время для профилактического посещения врача, приема препаратов для предотвращения различных заболеваний, своевременных прививок против гриппа. Широкое распространение получили различные БАДы, которые дополняют своим составом список необходимых компонентов питания, микроэлементов, витаминные комплексы, лечебные препараты из натурального сырья. Даже при покупке одежды, предметов быта люди стали отдавать предпочтение натуральным материалам – льну, хлопку, чистой шерсти, для мебели – дереву, ротангу и т.д. Необходимо отметить, что внедрению моды на здоровье способствует и государственная политика, которая своими законами ограничивает употребление спиртных напитков (например, запрет на продажу крепкой алкогольной продукции в Подмосковье с 23.00 до утра), курение в общественных местах, учреждениях здравоохранения и т.д.Большое внимание здоровому образу жизни стали уделять наши СМИ. В каждом журнале, газете можно найти советы по питанию, диетологии, организации отдыха, статьи психологов, врачей, экспертов, которые подсказывают, как научиться жить, не разрушая, а постоянно укрепляя свое здоровье. Быстро движется вперед и наука. Обязательное обследование беременных женщин на генетические заболевания, планомерные обследования на протяжении всего периода беременности улучшают потенциальное здоровье ребенка. Широкое распространение получила и прививка от рака – прививка для женщин против вируса папилломы, вызывающей рак шейки матки. Идеал современного человека – подтянутый, спортивного типа, загорелый, комфортно одетый, сочетающий в себе способности интенсивно и плодотворно работать и комфортно отдыхать. Следует учесть, что завтрашний уровень техники, условия рыночных отношений требуют повышенных психофизических качеств работника. Увеличивается спрос на рабочую силу с более развитыми, совершенными эмоционально-психическими и физическими свойствами. В рыночных условиях нужна и отбирается не рабочая сила вообще, а только та, способности которой в наибольшей степени соответствуют потребностям высокотехнологичного производства, чем и объясняется повышенная мода на здоровье в наше время.В заключении хочется подвести итоги всему выше сказанному.  С уверенностью можно сказать то, что нынешнее положение дел по профилактике и пропаганде здорового образа жизни на нынешний момент улучшились в сравнении с кризисом  с 1990 по 2001 года включительно. Новый информационный базис и программы, созданные в этом направлении позволяют прогнозировать дальнейший успех развития этих направлении, но, к сожалению, мы все еще не догнали тот этап, с которого мы были сброшены при советской власти, тогда с уверенностью можно сказать было, что у нас в стране есть мода на здоровье. БЫТЬ ЗОРОВЫМ тогда было действительно модно. Нынешние подходы к рекламе, высокие технологии и  уровень информационного обеспечение подвигает нас достигнуть покинутого уровня, но пока планка все еще высока, так здоровье и мода на него зависит еще от таких факторов как жизнь индивида в стране (экономика, социум, экология и многое другое). И пока все факторы не будут стабилизированы, мы не можем сказать на 100%,  что являемся абсолютно здоровой нацией. Поэтому, несомненно, пропаганда и мода на здоровье нам нужны, как и само здоровья и деятельность государства, социума и каждого индивида должно быть направленно на поддержку и развитие этих направлении в современном обществе.

Источники: http://ru.wikipedia.org/   
http://www.referat.ru  
http://www.coolreferat.com/   
http://fitfan.ru/   
http://vsezdorovo.com/