Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ)

Подробности

На сегодняшний день [здоровый образ жизни (ЗОЖ)](http://sairon.ru/zdorovyj-obraz-zhizni) не имеет четкого определения. Однако в общих чертах его можно свести к следующему: это поведенческий образ жизни направленный на повышение иммунитета, профилактику болезней, укрепление здоровья.

[](http://sairon.ru/images/pravila-zdorovogo-obraza-zhizni.jpg)В последнее время, проблема и необходимость формирования здорового образа жизни стала более актуальна. Это связано с тем, что глобальная урбанизация, плохая экология, развитие технического прогресса, который способствует меньшей активности человека, угрозы техногенного характера и множество других негативных факторов с каждым днем все больше вредят организму человека.

Органы здравоохранения и государственные структуры активно пропагандируют здоровый образ жизни, однако результатов пока достигнуто мало. Дело в том, что для формирования ЗОЖ необходима личная мотивация каждого индивида, а также возможность его реализации как в материальном плане, так и в плане социальной оценки.

Государственные программы формирования ЗОЖ

Любое государство имеет своей целью сохранение и защиту здоровья своих граждан. В реализации этой задачи видится доступность медицинского обслуживания населения, а также продвижение в жизнь различных программ по бесплатному проведению профилактических мероприятий для малообеспеченных и льготных категорий граждан.

Государство проводит стимулирующие и запрещающие меры, в том числе на финансовом и законодательном уровне. К таким мерам можно отнести запрет на производство и использование наркотических веществ (исключая медицинские цели), их употребление и распространение, которые караются уголовной ответственностью, запрет на распространение рекламы на табачные изделия и спиртные напитки, ограничение их продаж в определенных местах, возрастные ограничения на их приобретение, повышение акцизов, стимулирование пропаганды ЗОЖ в средствах массовой информации, введение в образовательные программы специальных курсов, направленных на пропаганду ЗОЖ.

Основная работа по формированию ЗОЖ ложится на плечи здравоохранения, однако без государственной поддержки — как в правовом плане, так и в финансовом — такая программа реализуется крайне медленно.

В этом направлении со стороны здравоохранения должны быть выполнены действия по предоставлению населению консультативной помощи в медицинских учреждениях.

Важную роль имеет подключение к процессу формирования здорового образа жизни средств массовой информации, которые должны активнее вести пропаганду среди населения о негативном отношении к лицам, ведущим нездоровый образ жизни и, наоборот, поощрения и стимулирования занятий физкультурой и спортом, положительного отношения и культивации физически красивого и здорового тела, а также побуждение к отказу от вредных привычек. В плане последнего, также следует отметить ограничительные меры, вводимые государством.

Принципы формирования здорового образа жизни

Любой образ жизни основан на определенных принципах. Это принятые к реализации правила поведения для каждого человека, основой которых являются биологические и социальные принципы.

Биологический принцип предполагает, что образ жизни должен соответствовать возрастным показателям и быть энергетически обеспеченным, укрепляющим организм, умеренным в плане нагрузок и ограничений, а также ритмичным.

Социальный образ жизни предполагает соблюдение высокой нравственности, эстетическое воспитание, проявление воли, способности к самоограничению.

Совокупность этих двух аспектов создает единство биологического и социального развития организма и его взаимодействие со средой обитания.

Исходя из этого, можно выделить основные жизненно важные поведенческие формы.

1. Формирование положительных психологических эмоций во всех сферах жизнедеятельности (работа, быт, семейные отношения, реализация в общественной и культурной жизни) и формирование оптимистических взглядов.
2. Организация трудовой деятельности с максимальной эффективностью, что дает возможность реализации и отражает сущность каждого человека.
3. Двигательная активность.
4. Ритмичный образ жизни предполагает соответствие биологическим ритмам как в плане суточных биоритмов, так в плане возрастных потребностей.
5. Сексуальная активность.
6. Здоровое старение — это естественный процесс, который при правильной организации протекает с минимальными негативными последствиями.
7. Отказ от вредных привычек, что способствует поддержанию высоких показателей здоровья.

Пути формирования ЗОЖ

[](http://sairon.ru/images/formirovanie-kultury-zdorovogo-obraza-zhizni.jpg)Конечно, для рационального использования путей формирования здорового образа жизни, требуется задействовать все возможные методы. Формирование ЗОЖ является не только задачей здравоохранения, как уже было сказано выше, но и задачей образования, а также семейного воспитания и личного примера, а также задачей социальной защиты.

Исследования ВОЗ в этом направлении привели к выявлению следующих статистических цифр. Здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-23% — от наследственных факторов, на 20-25% — от факторов экологии и только на 8-10% — от медицины и здравоохранения.

Исходя из этого, ВОЗ рекомендует для формирования здорового образа жизни придерживаться следующих принципов в поведении:

1. Формирование привычки правильного питания, которое включает отказ от пищи, содержащей большое количество животных жиров, отказ от чрезмерного потребления соли и сахара, воздержание от алкоголя. Это приводит, как следствие, к поддержанию нормального веса.
2. Формирование активной жизни, которая включает физические упражнения, пешие прогулки, пробежки на свежем воздухе, умеренное занятие спортом в соответствии с возрастными особенностями.
3. Снижение уровня стрессов, поддержание психологически уравновешенного состояния, умение регулировать эмоции, направлять психологический настрой на оптимизм. Во многом, на формирование этого поведения влияет социум, а также возможность гармоничного существования в нем.
4. Отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табакокурение).