
УДК 796.011.1

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

№16, 04.12.2018

Педагогические науки

Ким Диана Сергеевна

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

Ключевые слова: ЧЕЛОВЕК; ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ; ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ; PEOPLE; HEALTHY LIFESTYLE; HEALTH FACTORS.

Аннотация: Статья посвящена анализу концепции «здорового образа жизни» и разъяснению ее сущности. Выделены критерии для здорового образа жизни.

Современному человеку все чаще приходится жить на пределе собственных возможностей, в быстро меняющихся критериях, в неизменной ломке актуальных стереотипов. Нестабильное социокультурное и экономическое положение в государстве ухудшает эту тенденцию и приводит к тому, что население находится в состоянии длительного психоэмоционального и социального стресса, который истощает организм населения.

Охрана личного здоровья – это обязанность каждого, он не имеет право перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко случается и так, что человек с неправильным образом жизни, вредными привычками, доводит себя до ужасного состояния и только тогда вспоминает о медицине. В этой ситуации, какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от заболеваний, в связи с тем, что первопричиной всего является недочет «этического отношения к здоровью».

Здоровый стиль жизни — это не какая-то некоторая часть образа жизни личности, а некие формы, методы реализации главных качеств ежедневной жизнедеятельности человека, способствующие сохранению и укреплению здоровья. Так как здоровье является состоянием организма, при котором человек способен всеполноценно выполнять социальные функции в определенной обстановке (работать, обучаться, заниматься публичной деятельностью и т. д.), здоровый образ жизни может определить такую повседневную жизнь человека, которая способствует полноценной реализации им социальных функций.

Сохранению и укреплению здоровья способствуют: правильно организованные труд и отдых, достаточная двигательная активность, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек и т. д. Все это – залогов здорового образа жизни. Возможность следовать им почти во всем зависит от условий. Самыми важными из них считаются общественно-экономические. К социально-экономическим условиям относятся уровень развитости здравоохранения, его кадровые и материальные ресурсы, доступность населению. Определенное значение имеет географическое положение населенного пункта, также условия, связанные с природой самого человека — носителя образа жизни.

Благоприятные условия — это лишь предпосылка для здорового стиля жизни и реализации его принципов. Обеспеченность качественными продуктами питания — это условие для сбалансированного питания, но при отсутствии культуры потребления это одновременно и путь к лишней массе тела, злоупотреблению отдельными продуктами. Строительство стадионов, спортивных комплексов не решает трудность массовости физической культуры, если у людей не сформирована тяга к спорту. Большая обустроенная квартира может стать местом не только для гигиенически целесообразного образа жизни, но и местом для аморального образа.

Следовательно, благоприятные условия будут способствовать сохранению и укреплению здоровья только тогда, когда у человека будет четко сформулирован стиль жизни, который будет полностью соответствовать здоровому образу.

Здоровый образ жизни — это не только действенный способ профилактики заболеваний, но и способ недопущения перехода болезни из начальной стадии в более глубокую.

Правила здорового образа жизни для каждого человека разные, они зависят от возраста, пола, физического состояния и здоровья человека, от национальных и этнических обычаев, его ценностных и нравственных установок, потребностей и способов их удовлетворения.

Таким образом, здоровый образ жизни — это система мышления, поведения и стиль жизни, направленные на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение нормального роста и развития, высокого уровня работоспособности, профилактику заболеваний. Составной частью которого является социально-экономический параметр.

Из всего вышесказанного, следствием является то, что обеспечение здорового образа жизни не должно сводиться только к выявлению причины заболевания, либо к корректировке стереотипов поведения. Прежде всего следует уделять внимание решению уже имеющихся у населения проблем.

Список литературы

1. Блажей С. Понятие «здоровый образ жизни» и его место в медицинском познании // Философские вопросы медицины и биологии — 2007. — Вып.22.
2. Борисенко Н.Ф., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е., Рудь Г.В. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни // Врачебное дело — 2006. — № 5-6.
3. Бородюк Т.М., Саенко Ю.И. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни // Врачебное дело — 2007. — № 2.
4. Климова В.И. Человек и его здоровье — М.: Знание,2008. — 363с.
5. Троянский В.А. Методологические аспекты комплексного исследования проблемы здорового образа жизни // Философские вопросы медицины и биологии — 2007. — Вып.19.

•