

Пенно Ксения Александровна

студентка

Ефремов Олег Васильевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Омский государственный
агарный университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в данной статье авторами рассматриваются особенности здорового образа жизни и его составляющие. В работе отмечается также, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Ключевые слова: здоровый ОЖ, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни это здоровье [1, с. 5].

Здоровье является одной из фундаментальных человеческих ценностей. Как правило, ни временные, ни финансовые ресурсы не способны восстановить утраченное здоровье. По мнению экспертов ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье на физическом, биологическом уровне связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды [2, с. 47].

Здоровый ОЖ – это жизненная деятельность человека, которая направлена на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый ОЖ подразумевает изменение отношения человека к состоянию своего здоровья. Важно менять существующие стереотипы поведения, создавать

условия жизни, в которых новые стереотипы окажутся востребованными и социальными значимыми.

С образом жизни связаны такие понятия как:

1. Уровень жизни или уровень благосостояния в основном характеризует размер и структуру материальных и духовных потребностей, т. е. количественные, поддающиеся измерению параметры условий жизни.

2. Уклад жизни показывает порядок, регламент общественной жизни, труда, быта, отдыха и др., в рамках которого проходит жизнь людей.

3. Стиль жизни относят к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности, активности человека.

4. Качество жизни – наиболее благоприятное состояние и степень восприятия отдельными людьми и населения в целом того, как удовлетворяются их потребности (физические, социальные, духовные) и предоставляются возможности для достижения благополучия и самореализации. Сюда входят качество жилищных условий, уровень комфорта, питания, образования, медицинской помощи, самообслуживания, психического здоровья, а также комплекс индивидуальных восприятий людьми их положения в жизни в контексте существующей культуры и системы ценностей [2, с. 48].

Основные аспекты качества жизни (таблица 1) [2, с. 48].

Таблица 1

Основные аспекты качества жизни

Аспект качества жизни	Пример
физическая сфера	сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых
область психологии	положительные или отрицательные эмоции, мышление, изучение, концентрация, самооценка, внешний вид, переживания
уровень независимости, самостоятельности	мобильность, подвижность, повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств, лечения или чьей-либо опеки
социальные отношения	личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, социальная поддержка

окружающая среда	благополучие, безопасность, быт, обеспеченность, доступность и качество медицинской и социальной помощи, доступность информации, возможность получения знаний и повышения квалификации, досуг, экология; личные взгляды
духовность	личные и религиозные убеждения

Формирование здорового ОЖ включает преодоление факторов нездоровья и создание условий для укрепления здоровья.

Базовыми составляющими здорового ОЖ являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная для жизни окружающая среда, знание о неблагоприятных факторах, окружающей среды, которые оказывают влияние на здоровье; отказ от вредных привычек (курение, употребление наркотиков и алкоголя, соленой пищи); здоровое питание: умеренное потребление продуктов, которые соответствуют физиологическим потребностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; двигательная активность: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей; личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи; закаливание [2, с. 48].

Список литературы

1. Мархоцкий Я.Л. Валеология: Учебное пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: Выш. шк., 2010. – 286 с.
2. Лычев В.Г. Первичная доврачебная медицинская помощь: Учебное пособие / В.Г. Лычев, В.К. Карманов. – М.: Форум: Инфра-М, 2015. – 288 с.
3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://referatwork.ru/refs/source/ref-128199.html>