

**Чернышова Инна Олеговна**

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный  
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ**

*Аннотация: в данной статье рассмотрены основные принципы здорового образа жизни, дано определение понятию «здоровье», а также описаны социальные аспекты, влияющие на ЗОЖ. В работе разобрано, какое значение здоровье каждого гражданина РФ значит для государства. Представлена роль государства в формировании здоровой нации.*

**Ключевые слова:** здоровье, социальные аспекты, составляющие ЗОЖ, здоровое население.

В наше время все более популярным становится вести здоровый образ жизни. В социальных сетях можно найти огромное количество групп, где приводятся статьи, в которых можно найти много полезной и нужной информации по данному вопросу. Там нам расскажут и про правильное питание, и про тренировки, и про то, как выработать режим дня. А если вам не хватает мотивации, чтобы заняться собой, то это не проблема, так как существует множество мотивационных форумов, где люди делятся своими успехами и достижениями и помогают другим найти в себе силы и волю, чтобы заняться собой.

Но только ли занятия спортом и правильное питание дают нам право говорить, что человек здоров и ведет здоровый образ жизни? На самом деле, нет. Существует много составляющих здорового образа жизни. Коротко остановимся на каждом из них.

Солнечный свет. Он необходим для нормального функционирования организма человека, так как под действием ультрафиолетовых лучей происходит выработка витамина D, который помогает кости делать крепкими (не развивается болезнь ракит), а так же улучшить настроение. Поэтому прогулки на свежем воздухе, хотя бы 1–2 часа в день, должны войти в ежедневную привычку.

**Вода.** Для нормального функционирования организму необходимо каждый день 1,5–2 л чистой питьевой воды. Если пренебрегать данным фактом, то замен мы получим: сонливость, частые головные боли, запоры, нарушение сна, отечность лица.

**Отдых.** Чтобы весь день оставаться бодрым и полным энергии, необходимо уделять на сон достаточное количество времени. Постоянное недосыпание может привести к упадку сил, апатии, раздражительности, депрессии, нарушению аппетита. Поэтому здоровый сон – залог хорошего будущего дня, высыпайтесь!

**Психологическое и эмоциональное спокойствие.** Как говорится, все болезни от нервов. Поэтому в любых ситуациях старайтесь сохранять спокойствие во избежание стресса, который способствует обострению хронических заболеваний и появлению новых.

**Курение и алкоголь.** Самые опасные и заядлые враги на пути к здоровому образу жизни. От них стоит полностью отказаться, так как влекут за собой очень много неблагоприятны последствий: онкология, туберкулез, разрушение печени, поджелудочной железы и желудка, а так же множество социально-психологических проблем.

Из всего вышесказанного дадим определение здоровью: состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Теперь разберемся с социальными аспектами здоровья и здорового образа жизни:

1. Семейные, связанные с созданием условий для ЗОЖ в семье и ориентацией каждого из ее членов на здоровье.

2. Медицинские, направленные на диагностику состояния здоровья, разработку рекомендаций по ЗОЖ.

3. Культурологические, связанные с формированием культуры здоровья, организацией досуга населения.

4. Юридические, обеспечивающие социальную безопасность, защищенность личности от преступлений.

5. Личностные, ориентирующие каждого конкретного человека на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья и устанавливающие ответственность личности за свое здоровье.

Здоровье всех граждан РФ очень важно для государства. На это есть ряд причин. Во-первых, это показатель рождаемости/смертности. Коэффициент рождаемости РФ в наши дни начинает расти. Этому поспособствовали социальные программы, вводимые государством: материнский капитал, поддержка молодых семей и др. Во-вторых, наша страна материально ответственна за здоровье каждого гражданина: выплаты по больничным листам, несчастным случаям на производстве, страхование жизни, оплата различных пособий. Поэтому задача государства – проведение ликбезов по правилам безопасности, улучшение качества жизни за счет повышения зарплаты, инвестирование в улучшение медицинских учреждений и сделать медицину доступной для каждого из нас.

Таким образом, здоровое население – гордость каждой страны. И задача каждого государства сделать все зависящее от них, чтобы граждане были здоровы. Для этого должны открываться новые, хорошо оборудованные больницы, строиться стадионы, спортивные площадки, больше проводить пропагандирующих здоровый образ жизни бесед с населением, помогать молодым семьям. Все это в совокупности поможет воспитать здоровую нацию.

### ***Список литературы***

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – 9-е изд. – М.: Флинта; Наука; 2011. – 12 с.

2. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына, Т.И. Егорова, Э.В. Айриян. – 15 с.

3. Ющук Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич. – 47 с.

4. Что такое здоровье. Виды здоровья человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/266643/chto-takoe-zdorove-vidyi-zdorovya-cheloveka>

5. Здоровье и болезни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medlibera.ru/>

6. Основные составляющие здорового образа жизни: кратко о главном человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vedizozh.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie/>