**Формирование здорового образа жизни**

**как актуальная проблема человечества**

Шабарина Ирина Юрьевна

Преподаватель

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

*Здоровье - это главное жизненное благо.*

Проблема здоровья всегда была и будет актуальной для человека, общества, нации. Состояние здоровья человека во многом определяет его место и роль в обществе, семье, коллективе. Человек, ведущий здоровый образ жизни, живет в согласии с законами природы. Физически он более силен и вынослив, а значит, он может более успешно решать задачи на Земле и за её пределами, чем тот, кто пренебрегает своим здоровьем. Здоровье нации достигается через формирование здорового образа жизни с раннего детства на основе преемственности поколений. Большую роль здесь играет образование: в существующих социально - экономических условиях человек не может считать себя образованным, не освоив культуру здоровья.

Одной из важнейших проблем социальной политики является формирование здорового образа жизни населения. Согласитесь, что здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек - здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, следовательно, здоровое, сильное государство.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

На здоровье человека, как известно, оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд. Труд - непременное и естественное условие жизни, без которого "...не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь". Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. В частности, определенное время отводите оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности - оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. Тренировки и оздоровительные занятия способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей детей и молодежи, сохранению жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, профилактике неблагоприятных возрастных изменений у пожилых людей.

Непременное слагаемое здоровья - рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебобулочных изделий, 11-12 т картофеля, 6-7 т мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни! Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

Сегодня, большинство употребляет большое количество некачественной пищи, пищи лишенной основных компонентов, нужных организму и здоровому пищеварению. В результате чего, организм постоянно перегружен совершенно ненужным и бесполезным грузом, отнимающим наши жизненные силы. Поэтому для коррекции питания мы применяем биологически активные добавки, которые дают организму все нужные компоненты для нормальной работы и восстанавливают нарушения в организме, приобретенные за долгие годы неправильного образа жизни.

Отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики) - также непременное условие здорового образа жизни. В этих злостных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни.

Мощное оздоровительное средство - закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к собственному капиталу должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общемировой значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

Казалось бы, все ясно. Но на практике получается не совсем так. Мы все с вами являемся свидетелями того, что из года в год ухудшается состояние здоровья населения республики, областей России в целом. Этому способствуют социально-экономические факторы, ухудшение экологической обстановки, заметное снижение двигательной активности, неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие веры в самого себя, семью, как опоры общества и т.д.

Известно также, что состояние здоровья населения лишь на 8% зависит от деятельности системы здравоохранения и на 58% - от образа жизни, далее от экологической обстановки (23%) и питания (11%).

Вызывает большую озабоченность и тот факт, что в настоящее время Российская Федерация по уровню смертности и средней продолжительности жизни устойчиво занимает одно из последних мест среди индустриально развитых стран. Согласно прогнозу Госкомстата России и Центра экономической конъюнктуры при Правительстве Российской Федерации в течение ближайших 10 лет численность населения страны может сократиться на 11,2%. По оценкам специалистов 70% населения России живет в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает, как мы знаем, приспособительные и компенсаторные механизмы, поддерживающие здоровье. Об этом свидетельствуют увеличение психических заболеваний, неврозов, депрессий, рост алкоголизма и наркомании (около 2 млн. человек в России), сердечно-сосудистых заболеваний

Снижается уровень физической подготовленности учащейся молодежи. Около 50% призывников не выполняют предусмотренных нормативов, 20% -признаются по состоянию здоровья непригодными к службе в армии, а число больных наркоманией увеличилось на 63%.

Как видите, ко всем прочим проблемам прибавилась еще одна серьезная проблема - наркомания. Среди причин ее распространения отмечаются: рост безработицы, увеличение свободного времени без его организации, разрушение системы внешкольного воспитания, а самая главная причина - любопытство, вызванное публикациями, передачами по радио и телевидению, фильмами, связанными с наркотическими средствами.

Здоровье женщин - матерей в значительной степени определяется состоянием его в подростковом возрасте. Данные многолетних исследований показывают, что практически у каждой десятой девочки (14-17 лет) отмечено дисгармоничное развитие, у каждой четвертой - нарушение скелета, в 14% случаев выявляется артериальная гипертония. Изменения в состоянии здоровья более чем у 30% девушек позволяет отнести их в группу с хроническими заболеваниями. В результате, от больных родителей рождаются больные дети, а значит, в будущем - больные родители. Круг замкнут.

Вызывает тревогу и болезнь цивилизации - гиподинамия. Если раньше простой физический труд в основном удовлетворял потребность организма в мышечной деятельности, то сейчас ситуация резко изменилась. Прежде всего, это связано с урбанизацией, механизацией и автоматизацией, компьютеризацией труда, развитием средств связи, транспорта, бытовой техники .... Наука не стоит на месте. Это, конечно, хорошо, но! Сидячий образ жизни вредит здоровью, вызывает рост заболеваемости. И, тем не менее, он охватывает все больше слоев населения, и его преодоление стало острой социальной проблемой.

Общеизвестно, что занятия физической культурой и спортом, наряду с прямым положительным эффектом, значительно снижают воздействие негативных факторов социальной среды на человека. Физическая активность способствует отказу от вредных привычек, повышает здоровье, работоспособность, способствует увеличению сопротивляемости организма экологически неблагоприятной окружающей среде.

Все забывают о таком народном изречении, как: «В здоровом теле - здоровый дух». Тем не менее, оно очень актуально. Ведь здоровье подразумевает не только физическое и психическое благополучие, но и нравственное. Моральные качества человека, его мышление, психические способности; начала, определяющие поведение и действия людей, их внутренняя моральная сила (проще говоря, «дух») определяются, прежде всего, физическим и психическим здоровьем.

Таким образом, говоря о нашем обществе, можно сказать, что практически здоровых людей нет, потому что одни страдают физическими и психическими заболеваниями, а другие нравственными.

Здоровый образ жизни - это задача, требующая разрешения и исследования. Подходить к ней нужно не только в целом всем обществом, ища и находя пути ее разрешения, но и каждому самостоятельно не мешало бы задуматься о том, что в этой жизни ему действительно дорого. Каждый должен понимать, что никакие материальные и другие ценности будут ему не нужны, если у него не будет здоровья.

Повернуть человека лицом к своему здоровью - очень и очень сложно, но решать эту проблему жизненно важно. И решать ее нужно сообща. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. 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.