**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**Дом детского творчества г. Углегорска Сахалинской области**

|  |
| --- |
|  |

***Проблема здоровья и ЗОЖ, как одна из глобальных проблем современности***

***Материал для проведения бесед с подростками и родителями***

**Подборка материала:**

**Н.В. Мочалова, методист ДДТ**

***г. Углегорск***

***2015***

Оглавление

[Введение 3](#_Toc384203485)

[1. Определение понятия «здоровье» 4](#_Toc384203486)

[2. Компоненты здоровья 7](#_Toc384203487)

[3. Здоровый образ жизни и его проблемы. 9](#_Toc384203488)

[4. Формирование ЗОЖ 12](#_Toc384203489)

[Заключение 16](#_Toc384203490)

[Список литературы 17](#_Toc384203491)

# Введение

Актуальность данной темы заключается в том, что каждый человек хочет выглядеть красивым и здоровым, иметь здоровых детей и внуков.

Но для того, чтобы быть здоровым недостаточно одного лишь нашего желания. Медицинские работники, врачи, ученые могут вылечить нас от многих заболеваний. Но никто из них не сможет сделать человека здоровыми, если он сам этого не захочет. Здоровье человека зависит от многих факторов: от физического и эмоционального состояния человека, от наследственности. Но главным фактором, влияющим на здоровье человека, является его образ жизни.

Быть здоровым – это естественное состояние человека. Красота и бодрость – то, к чему стремится каждый. Быть здоровым – это нелегкая задача, но результат стоит усилий. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и хорошее психологическое и эмоциональное состояние человека.

Для того чтобы быть здоровым необходимо соблюдать важнейшие принципы ведения здорового образа жизни. Этих принципов немного, но соблюдение их позволит сохранить и укрепить наше здоровье.

Цель работы: изучение проблемы здоровья и ЗОЖ, как одной из глобальных проблем современности.

Задачи:

- проанализировать понятие «здоровья», его компонентов;

- изучить понятие ЗОЖ;

- изучить систему формирования ЗОЖ.

# 1. Определение понятия «здоровье»

С древности у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие «здоровье» с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом, большинство авторов, философов, медиков, психологов (Ю.А. Александровский, В.Х. Василенко, В.П. Казначеев, В.В. Николаева, В.М. Воробьев) в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие «здоровье индивида» [27, 35].

Самое раннее из определений здоровья — определение Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: «Здоровье есть гармония противоположно направленных сил» [2, 129].

«Здоровье человека — это главная ценность жизни. Его не купишь, его надо сохранять, сберегать, улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка». В большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения». [4].

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [26, 46]. По данному определению, абсолютное здоровье является абстракцией, определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации. Со времени основания ВОЗ эта концепция не подвергалась пересмотру и сейчас критикуется почти во всех работах, посвященных понятию здоровья.

Основатель валеологии — науки об индивидуальном здоровье человека - И.И.Брехман, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [6, 245].

Также существуют и другие определения здоровья, которые подчеркивают качественные и количественные составляющие, а также и индивидуальные и коллективные параметры здоровья. По мнению В.П.Казначеева, «здоровье индивида — это сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [15, 13].

Необходимость количественной оценки здоровья подчеркивал Н.М.Амосов: «Здоровье — это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций» [1,35]

Анализ этих и других существующих определений понятий здоровья позволил выявить шесть основных признаков здоровья.

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и др. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

2. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.

4. Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием адаптация, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспосабливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.

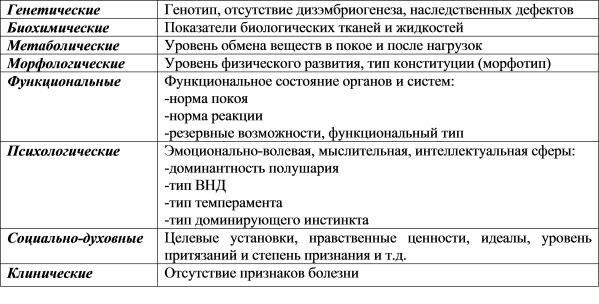
5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов [32, 98].

Считается, что оценку здоровья следует проводить в динамике для каждого отдельного человека, в соответствии с его индивидуальными особенностями и текущим состоянием. Понятие индивидуального здоровья отражает здоровье, свойственное конкретному человеку. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т.д. Для полного представления, учета индивидуальных показателей здоровья человека в настоящее время выделяют восемь основных групп показателей индивидуального здоровья (таблица 1.1), значительная часть их может быть выражена количественно, что позволяет получить суммарную величину уровня здоровья, кроме того, динамика показателей индивидуального здоровья позволит судить о состоянии и перспективах здоровья данного человека.

Показатели индивидуального здоровья.

Таблица 1.1



Выделены следующие группы здоровья:

I группа – здоровые;

II группа – здоровые с функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, функциональными отклонениями после перенесенных заболеваний, страдающие частыми острыми заболеваниями, имеющие нарушения зрения средних степеней;

III группа – больные с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии, а также дети с физическими недостатками, значительными последствиями травм, не нарушающими, однако, приспособляемости к труду и иным условиям жизни;

IV группа – больные с хроническими заболеваниями в субкомпенсированном состоянии, затрудняющими приспособление к труду и иным условиям жизни;

V группа – больные в декомпенсированном состоянии, инвалиды I и II групп. [10,55].

Таким образом, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

# 2. Компоненты здоровья

Человек являет собой отражение двух сторон – биологической и социальной. Они находятся в диалектическом единстве и противоречии. Это происходит всегда, когда биологическое состояние зависит от социального, а социальное, в свою очередь, от биологического [5, 121].

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) в понятии «здоровье»:

Первый уровень — биологическое здоровье связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды. Иными словами — это совершенство саморегуляции в организме и максимальная адаптация (в биологическом смысле) к окружающей среде. Здоровье на биологическом уровне имеет две компоненты:

- Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции [30,34].

Второй уровень — психическое здоровье связано с личностью и зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер личности, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни. Психическое здоровье — это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию [19, 212].

Психическое или душевное здоровье относится к разуму, интеллекту, эмоциям (психологическое благополучие, уровни тревоги и депрессии, контроль эмоций и поведения, познавательные функции). К компонентам психического здоровья относят нравственное здоровье — комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье определяет духовность человека. Как говорили греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Третий уровень – социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума [17, 48].

Социальное здоровье — мера социальной активности и, прежде всего, трудоспособности. Это форма активного, деятельного отношения к миру. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.д. и отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты. Различие между психическим и социальным здоровьем условно, психические качества личности не существуют вне системы общественных отношений [8, 127].

Люди со здоровой психикой чувствуют себя достаточно уверенно и благополучно в любом обществе. В здоровом обществе, как правило, формируются здоровые личности. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградацию личности. Личность с развитым сознанием и самосознанием может противостоять воздействию внешних условий, бороться с трудностями и оставаться здоровой физически, психически и социально.

Одной из объединяющих социальное и психическое здоровье является творческая компонента здоровья. Присутствие элементов творчества в работе рассматривают как источник здоровья. Чем больше в трудовой деятельности выражено творческое начало, инициатива, применяются личные способности и знания, тем больше приносит она удовлетворение, тем заметнее ее оздоровительное воздействие. И наоборот, чем меньше труд увлекает человека своим содержанием и способом исполнения, тем ниже удовлетворение от него, тем скорее, посредством отрицательных эмоций, он может стать источником различных заболеваний [31, 67]

К характеристикам работы, влияющим на здоровье, относят: творчество, познание нового. Работа может быть источником укрепления здоровья, т.к. она дает чувство принадлежности к обществу, чувство нужности, ценности, возможность выражения своих способностей, раскрытия личности. Развитие духовного мира человека, его творческих способностей, творческое отношение к себе, близким, к работе, к отдыху – является стратегическим изменением образа жизни по направлению к индивидуальному здоровью [22, 80].

Таким образом, рассмотрение компонентов, как отдельно влияющих на каждую составляющую здоровья достаточно условно, так как все они находятся в тесной взаимосвязи. Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

# 3. Здоровый образ жизни и его проблемы.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Существуют разные подходы к определению понятия «образ жизни».

Так, ряд авторов (Лисицын, Мельникова, Степанов) полагают, что образ жизни - это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека. Согласно Ю. П. Лисицыну, «образ жизни – определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей» [18, 6]. В данном случае образ жизни понимается как категория, отражающая наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями.

В другом подходе понятие образ жизни рассматривается как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире [11.69], как «система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды», где система взаимоотношений человека с самим собой представляет собой сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его [24, 150].

Большинство западных исследователей определяют образ жизни как «широкую категорию, включающую индивидуальные формы поведения, активность и реализацию своих возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу» [13, 39].

А. М. Изуткин и Г. Ц. Царегородцев структуру образа жизни представляют в виде следующих элементов:

1) преобразовательная деятельность, направленная на изменение природы, общества и самого человека;

2) способы удовлетворения материальных и духовных потребностей;

3) формы участия людей в общественно политической деятельности и в управлении государством;

4) познавательная деятельность на уровне теоретического, эмпирического и ценностно-ориентированного знания;

5) коммуникативная деятельность, включающая общение между людьми в обществе и его подсистемах (народ, класс, семья и др.);

6) медико-педагогическая деятельность, направленная на физическое и духовное развитие человека» [14, 13].

Другие авторы в понятие образ жизни включают трудовую деятельность человека, социальную, психоинтеллектуальную, двигательную активность, общение и бытовые взаимоотношения [28, 3], привычки, режим, ритм, темп жизни, особенности работы, отдыха и общения [7,109].

Ю. П. Лисицын, опираясь на классификации образа жизни И .В. Бестужева-Лады и других отечественных социологов и философов, выделяет в образе жизни четыре категории:

- экономическую – «уровень жизни»,

- социологическую – «качество жизни”,

- социально-психологическую – «стиль жизни»

- социально-экономическую – «уклад жизни» [18, 9].

Уровень жизни или уровень благосостояния характеризует размер, а также структуру материальных и духовных потребностей, таким образом количественную, поддающуюся измерению сторону условий жизни. Под укладом жизни понимается порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого происходит жизнедеятельность людей. Стиль жизни относится к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности. Качество же жизни является оценкой качественной стороны условий жизни; это – показатель уровня комфорта, удовлетворенность работой, общением и т.п. Согласно Ю. П. Лисицыну, здоровье человека во многом зависит от стиля и уклада жизни.

По мнению В.С.Попова в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание; личная гигиена;

- положительные эмоции [21, 48].

Таким образом, суммировав приведенные определения, сформулируем следующее определение: под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально–психологических ситуаций.

Образ жизни – это своего рода система взглядов, которая складывается у человека в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья не как на некую абстракцию, а как на конкретное выражение возможностей человека в достижении любой поставленной цели.

В течение всей жизни на человека оказывают влияние самые разнообразные факторы внешней и внутренней среды организма. Их такое большое количество, что, вероятно, невозможно перечислить все, точно определить, какой фактор совершенно безвреден, а какой очень вреден для человека. Видимо, многое зависит от меры воздействия. Однако, несмотря на столь широкое разнообразие факторов, можно все факторы ранжировать в порядке их значимости для здоровья не только отдельного человека, но и человечества в целом. Такая попытка была сделана Всемирной организацией здравоохранения несколько лет назад. В результате было выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное, существенное влияние на современного человека. Выделим четыре:

- гиподинамия (недостаток движения),

- неправильное питание (и прежде всего избыточный вес)

- вредные привычки (употребление алкоголя, никотина, наркотиков и других химических веществ).

- неблагоприятная экологическая обстановка во многих странах мира. Если первые три фактора зависят непосредственно от самого человека, от его мировоззрения, культуры и поведения, то решение экологических проблем зависит от совместных усилий многих стран. Неблагоприятное влияние есть результат неправильного поведения самого человека, недостаточного воспитания, отсутствие у него простых и ясных знаний о разрушающем действии на здоровье каждого фактора в отдельности.

Таким образом, здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

# 4. Формирование ЗОЖ

**Система здорового образа жизни. Поэтапное формирование.**

Образ жизни современного человека часто характеризуется гиподинамией, гипокинезией, перееданием, злоупотреблением лекарственными препаратами, алкоголем, психоэмоциональным перенапряжением, информационной нагруженностью, отсутствием высоких нравственно-этических идеалов, утерей цели и смысла жизни. Цель проявляется в обществе как ценностные ориентации, культурное, нравственное содержание, смысл самой жизни, в основе понимания которого лежит мировоззрение, миропонимание и мораль. Понижение уровня целевой ориентации члена общества как его подсистемы до удовлетворения лишь собственных нужд и желаний ведет к деградации всего общества.

Здоровье каждого человека всегда по праву считалось народным достоянием любого государства, а также индикатором уровня жизни. Успех социально-экономического развития страны во многом зависит именно от предпринимаемых усилий в области сохранения и укрепления здоровья населения. Современное состояние природы, цивилизации и общества как никогда требует консолидации усилий государства, общественности, семьи, каждого гражданина для преодоления тенденций к ухудшению здоровья. Всё более актуальным становится поиск новых нестандартных решений и резервов наиболее эффективного управления процессом здоровьесбережения и здоровьесозидания [22, 80].

Главной стратегической линией в предупреждении заболеваний является формирование здорового образа жизни населения.

Система здорового образа жизни – это комплекс взаимосогласованных мер по устранению факторов, искажающих гармоничное развитие субъекта (личности, семьи, коллектива, общества и др.). Стремление к достижению здоровья за счет какого-либо одного средства принципиально неправильно, поскольку не охватывает всего многообразия взаимосвязей функциональных систем, формирующих организм человека, и связей самого человека с природой – всего того, что в конечном итоге определяет гармоничность его жизнедеятельности и здоровья.

**Образ жизни** – это ряд сформированных привычек. Поэтому именно от того, какими привычками вы обладаете, зависит ваше физическое, энергетическое, ментальное и эмоциональное состояние. А каких привычках идет речь:

**- связанные с питанием (**Как вы едите? Тщательно и осознанно подбираете продукты, которые вы употребляете или едите, все, что попадет по руку?

**- привычки, связанные с трудом (**Как вы работаете? Делаете перерывы в работе? Засиживаетесь за работой до поздней ночи? Подвержены ли вы стрессам?)

**- привычки, связанные с отдыхом (**Как вы проводите ваше свободное [время](http://elatriym.com/tajm-menedzhment)?Сидя за компьютером или перед телевизором? Как часто вы совершаете прогулки на свежем воздухе?)

**- привычки, связанные с физической активностью (**Делаете ли вы зарядку по утрам? Занимаетесь ли спортом? Прокачиваете ли вы все группы мышц? Выполняете упражнения на поддержание прямой осанки?)

- вредные привычки [12, 257]

Формирование здорового образа жизни, таким образом, - это целая система общественных и индивидуальных видов, способов, форм деятельности, активности, направленных на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни. Тем самым, задача формирования многоуровневой системы ЗОЖ общества требует совместных усилий международных, государственных, общественных организаций, органов и учреждений здравоохранения, просвещения, культуры, самого населения.

Поэтапное формирование системы ЗОЖ любого субъекта включает проектирование идеальной структуры системы на основе достижений современной науки, анализ конкретных условий ее проявления, этапы практического воплощения в определенном пространстве за определенный период времени. Таким образом, система ЗОЖ должна иметь структуру и динамику развития, соответствующие универсальным закономерностям существования систем в природе, что обеспечит максимальную эффективность проекта. Одним из наиболее оптимальных алгоритмов построения систем является семиуровневая структура в сочетании с двенадцатью детерминантами развития. Примером такой системы может служить организм человека, включающий 7 эндокринных желез (и соответствующих им энергетических центров) и 12 меридианов.

Система ЗОЖ может быть представлена как семь уровней взаимоотношений человека и среды:

1-й уровень – личностный;

2-й уровень – межличностный;

3-й уровень – производственный, личность в коллективе;

4-й уровень – межколлективный, социальный;

5-й уровень – коллективно-креативный, групповое сознание, характеризуемое высшими ценностными ориентирами;

6-й уровень – общественное сознание, межколлективная интеграция;

7-й уровень – общечеловеческое сознание, общепланетная интеграция [23, 6].

Установление данной системы всесторонних отношений является необходимым условием для комплексного развития личности и создания системы прямых и обратных связей, гарантирующих открытость человека в проявляемых связях с окружающим миром, его разносторонность и поэтапность формирования личности, цельность мировоззрения, полноту творческой актуализации, ответственность за происходящее в окружающем мире, сопричастность жизни планеты.

Алгоритм поэтапного формирования системы ЗОЖ на каждом уровне:

1 – управляющее решение, основанное на иерархии целевых установок, проект, активность воплощения замысла; постигаемое качество – устремленность, поиск.

2 – поиск формы, через которую проявится цель системы, основные и оборотные средства, кадры, изменение старой и несовершенной формы; постигаемое качество – настойчивость.

3 – планирование, динамизм основной деятельности, структуризация технологического процесса; качество – гибкость, контактность.

4 – технология проявления новых возможностей, прогнозирование результата; качество – чувствительность, восприимчивость.

5 – управление созданной формой, воплощение замысла; качество – способность управлять.

6 – структуризация и анализ нового качества; качество – детализация, совершенствование.

7 – оптимизация процессов; качество – уравновешивание.

8 – преодоление искажений и недостатков, их преобразование; качество – трансформация.

9 – выход за пределы возможностей системы за счет применения нового (нетрадиционного) опыта; качество – расширение.

10 – образование новой системы как части (подсистемы) других иерархических структур; качество – систематизация.

11 – распространение опыта применения полученной системы в целях оздоровления человека и окружающего мира; качество – служение.

12 – подведение итогов внедрения системы ЗОЖ, синтез опыта, подготовка к новому, еще более совершенному процессу на высшем уровне развития; качество – отречение и преображение [16, 204].

Следовательно, результатом формирования многоуровневой системы отношений человека с окружающим миром явится здоровый образ жизни, основанный на всесторонности установления межфункциональных и внутрифункциональных связей, а также их взаимообусловленного характера.

# Заключение

1. Мы очень хорошо знаем, почему болеем, но весьма плохо знаем, почему здоровы [П.К. Анохин]

2. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. [Гиппократ]

3. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. [Гораций]

Здесь можно привести не один десяток высказываний известных и не очень людей. Одно очевидно: анализ специальной литературы подводит нас к пониманию важности сохранения и укрепления здоровья, ведения ЗОЖ.

Мы делаем вывод о том, что здоровье – это фундамент, основа счастливой гармоничной и процветающей жизни. Отсутствие здоровья непосредственно сказывается на всех аспектах жизни человека: семья, работа/бизнес, отношения, личностный рост, отдых, духовное развитие. Поэтому для людей, стремящихся к процветающей и благополучной жизни, ведение здорового образа жизни стоит на первом месте. Здоровый образ жизни — это неотъемлемая часть гармоничного развития личности. Чтобы сохранить здоровье «здоровым», необходим целый комплекс условий, обеспечивающих и поддерживающих здоровье.

Если разложить по полочкам, то получается, что здоровый образ жизни – это образ жизни, который ведет к сохранению здоровья и комплексному развитию человека. Поэтому именно от того, какими привычками обладает человек, зависит его физическое, энергетическое, ментальное и эмоциональное состояние.

ЗОЖ – это здоровый труд, отдых, [питание](http://elatriym.com/balans-zhizni/zdorovoe-pitanie-cheloveka), физическая культура, отказ от вредных для здоровья привычек.

На [здоровье человека](http://elatriym.com/balans-zhizni/zdorove/zdorovyj-obraz-zhizni-kak-eto) огромное воздействие оказывает его мировоззрение, фундаментом которого должно быть признание жизни как высшей ценности. Именно от самоознанности человека зависит то, какой образ жизни он ведет. Очевидно, для людей, которые злоупотребляют курением, алкоголем и наркотиками, жизнь не является главной ценностью.

Таким образом, только сознательное принятие ответственности за свои поступки, решения и их последствия, может обеспечить здоровый образ жизни.

# Список литературы

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья // Энциклопедия Амосова. – М.; Донецк, 2002
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 312 с.
3. Анохин П.К Узловые вопросы теории функциональных систем.— М.: Знание, 1980.
4. Большая медицинская энциклопедия. / под ред. Б. В. Петровского. 3-е изд. Из-во: Советская энциклопедия, 1988. 356 с.
5. Бровяков В.П., Кудрявцева Л.И., Пурыгин П.П.. Функциональные элементы Валеологии, СПб ,2003
6. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с
7. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 1997, Т.5.
8. Денисов Б.П. Оценка состояния здоровья населения России // Международный журнал медицинской практики, 2005, № 3
9. Горшкова И.В. Условия жизни населения и общественное здоровье / И.В. Горшкова, Е.В. Тарасова. // Проблемы прогнозирования – 2008. -  № 5. - С. 127-139
10. Долинский Г.К. К понятийному аппарату валеопсихологии // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии. СПб, 2007.
11. Зайцев Г.К., Колбанов В.В, Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. СПб: Изд. СПГУПМ, 2004. - 78 с
12. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н.Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер М., 2010, 360 с.
13. Здоровье, образ жизни и обслуживание пожилых. Медицина, 2002, 214с.
14. Изуткин А.М., Царегородцев Г.И. Социалистический образ жизни. М.:Воля, 2007
15. Казначеев В. П. Здоровье нации, просвещение, образование. Кострома, 2006. С. 13.
16. Национальный проект «Здравоохранение» [Электронный ресурс]. URL: http:/www.nabchelny.ru/zdravo/ (дата обращения: 04.02.2008).
17. Лисицын Ю.П. Здоровье человека - социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. - М.: Мысль, 2007. – 265 с.
18. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. 2-е изд. М.: Прогресс, 2012, 40 с.
19. Немов Р.С. Общая психология: Краткий курс / Р.С. Немов. – СПб.: Питер, 2007. - 304 с.
20. Мельникова Н.А., Лукьянова В.Н.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, 2005
21. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997.
22. Прохоров Б.Б. Показатели качества общественного здоровья как индикаторы устойчивого развития / Б.Б. Прохоров // Устойчивое развитие: ресурсы России.-  М.: Издательский центр РХТУ, 2007. -  С. 80-104.
23. Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Советское здравоохранение. 1981. №5. с.6.
24. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М., 2007
25. Тищенко П. Д. Биосоциальная проблема и комплексное изучение здоровья // Методологические и социальные проблемы современной медицины: сборник. М., 2006
26. Устав (конституция) Всемирной Организации Здравоохранения / Всемирная Организация Здравоохранения: основные документы. Женева: ВОЗ, 1991.
27. Царегородцев Г.И. Здоровье населения как социально-гигиеническая проблема. – М.: Медицина, 1973. – 127 с.
28. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 2007, №2, с. 3-14.
29. Чикин С. Я., Царегородцев Г. И. Что такое здоровье? М., 2012
30. Шурыгина Ю.Ю, Научно-практические основы здоровья, Улан-Удэ: ВСГТУ, 2009. — 220 с
31. Юрьев В. К. Здоровье населения и методы его изучения: Учебное пособие / В.К. Юрьев. – СПб.: Мысль, 2005. - 144 с.
32. Яблоков А.В. Здоровье человека и окружающая среда. - М. 2007. - 186 с.