

# Всемирный день здоровья

---

7 апреля во всем мире отмечается Всемирный день здоровья! Этот день призван популяризировать здоровый образ жизни

Несколько рекомендаций по сохранению физического и психического здоровья:

1. Высыпайтесь! Взрослый человек должен спать не менее 7-8 часов в сутки, дети и подростки – 9-13 часов
2. Здоровое питание. Есть меньше, но чаще. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья
3. Питьевой режим. Пейте больше чистой воды, не переусердствуйте с крепким чаем и кофе. Ограничьте употребление алкоголя
4. Избегайте зависимостей – пищевой, алкогольной, наркотической, никотиновой
5. Соблюдайте режим дня
6. Больше двигайтесь! Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, достаточно 30 минутной ежедневной прогулки в собственном темпе
7. Общайтесь! Проводите время с родными и близкими
8. Интересуйтесь, развивайтесь! Найдите хобби по вкусу – пойте, танцуйте, вяжите, плавайте, выращивайте зелень на подоконнике
9. Правильно реагируйте на стрессовые ситуации
10. Регулярные профилактические осмотры. Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно.

# Пропаганда здорового образа жизни



**Здоровый образ жизни** - это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных медико-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия, то есть это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей.

## **Основные аспекты ЗОЖ:**

- укрепляющий здоровье жизненный режим, пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой;
- физическая культура и закаливание;

- рациональное питание;
- гармонические взаимоотношения между людьми;
- правильное сексуальное поведение;
- личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта;
- негативное отношение к вредным привычкам.

Соблюдение здорового образа жизни касается всех без исключения людей: и практически здоровых, и тех, чье здоровье имеет некоторые функциональные отклонения.

Человек сам может укрепить своё здоровье, соблюдая здоровый образ жизни, однако необходимые усилия возрастают по мере взросления и старения организма. К сожалению, здоровье, как важная жизненная потребность в достижении той или иной цели, осознается человеком, когда его старость становится близкой реальностью.

Величина любых усилий определяется значимостью поставленной цели, вероятностью ее достижения и воспитанием. Поведение человека или образ его жизни зависят от биологических и социальных потребностей, требующих удовлетворения (например, от таких потребностей, как утолить голод и жажду, выполнить производственное задание, отдохнуть, создать семью, воспитать детей и т.д.).

Известно, что болезни современного человека обусловлены прежде всего его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний.

**Считается, что в России 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни.**

Формирование здорового образа жизни осуществляется через информацию, получаемую человеком извне, и через коррекцию образа жизни благодаря обратной связи, анализу собственных ощущений, самочувствия и динамики объективных морфофункциональных показателей, их соотношения с имеющимися у него физиологическими знаниями.

Формирование ЗОЖ представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срабатывает не сразу, положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы.

Здоровый образ жизни предполагает отказ от многих ставших привычными приятных условий жизнедеятельности (переедание, комфорт, алкоголь и др.) и, наоборот, постоянные и регулярные тяжелые для неадаптированного к ним человека нагрузки и строгую регламентацию образа жизни. В первый период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать человека в его стремлении, обеспечить его необходимыми консультациями указывать на положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях и т.п.

**Эффективность перехода человека к здоровому образу жизни, можно считать, если он:**

- положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат уменьшает затраты на лечение;
- способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;
- обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;
- является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
- обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе высокий материальный достаток;
- позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

**Здоровье человека зависит от большого количества факторов и в большей степени от образа жизни самого человека:**

- генетические факторы – 15–20%;
- состояние окружающей среды – 20–25%;
- медицинское обеспечение – 10–15%;
- условия и образ жизни людей – 50–55%.

Действие факторов риска на человека является сугубо индивидуальным, и вероятность развития того или иного заболевания зависит от адаптационных возможностей организма.

# Здоровая семья



**Здоровая семья** – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровье человека закладывается еще до непосредственного появления на свет – на этапе внутриутробного развития. Поэтому важное значение имеет индивидуальное здоровье супругов и его влияние на здоровье ребенка. Для создания благополучной и здоровой семьи молодые люди должны быть физически, психически и социально здоровыми, способными обеспечить в полном объеме все функции семьи, основной из которых является репродуктивная функция - рождение и воспитание детей.

## **Основные семейные ценности:**

- Чувство значимости и необходимости. Важно, чтобы каждый член семьи знал, что его любят, ценят и в нем нуждаются. Семья – это то место, где можно собираться вместе без особых случаев, праздников и проводить вместе время, это безопасное место, в которое можно вернуться, когда что-то не получилось, вас примут, выслушают, поддержат, посоветуют как выйти из тупика.
- Гибкость в решении семейных проблем – путь к счастью и ощущению комфорта. В каждой семье устанавливается свой порядок, режим дня, структура, правила.
- Уважение. Важно привить членам семьи чувство уважения друг к другу. Единственный способ, чтобы сохранить уважение в семье – показать, как уважать себя на личном примере.

- Честность образует глубокую связь между членами семьи. Поощряйте честность, практикуя понимание, уважение любых поступков, которые совершают ваши близкие.
- Необходимо научиться прощать людей, которые обидели вас. Все делают ошибки. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на обиды. От обидчика вам стоит получить ответы на все волнующие вас вопросы и сделать выбор – принять, простить, отпустить и идти дальше.
- Учитесь быть щедрыми на внимание, любовь, время, общение, даже на некоторые ваши материальные владения. Щедрость – давать и не думать о том, что вы получите взамен.
- Общение – отдельное искусство. Когда люди чувствуют, что легко и открыто, могут выражать свои мечты, надежды, страхи, успехи, неудачи, то это способствует только укреплению брачных уз.
- Ответственность. Все мы хотим казаться для других ответственными людьми. Некоторые из нас более ответственные, другие – менее ответственные. Чувство ответственности не требует много подталкиваний, чтобы выполнить работу вовремя и правильно.
- Традиции – это то, что делает семью уникальной, они сплачивают всех членов семьи.
- Будьте примером для подражания. Взрослые выступают примером для своих детей. Они передают им свои навыки решения проблем, совместной работы, общения и др.

Здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем - залог счастливой и благополучной жизни всех последующих поколений.

# Основные правила ЗОЖ

