

Тема 6. Здоровый образ жизни и здоровье нации

1. Здоровье как единство телесного физического состояния и духовного
2. Аспекты здорового образа жизни
3. Государственная идеология здоровья в Республике Беларусь

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» (Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ))

- *физическое благополучие* – отсутствие патологических изменений в организме при наличии способностей и возможностей человека к хорошей адаптации к изменяющимся условиям среды
- *психическое благополучие* – достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях
- *социальное благополучие* – умение человека достигать созидательных результатов в окружающей его социальной среде

Здоровый образ жизни – это способы активной биосоциальной деятельности людей, которые в максимальной и непосредственной степени укрепляют здоровье при наличии благоприятных материальных и общественных условий

Здоровый образ жизни – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных социально-гигиенических нормативах, на повышении адаптации организма к факторам риска, укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности и достижение активного долголетия

Основные направления здорового образа жизни для обеспечения высокого уровня социального благополучия человека:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье
- отказ от курения, наркотиков, употребления алкоголя
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи

Психоэмоциональное состояние – один из определяющих факторов здоровья, проявляющийся в умении контролировать эмоции, позитивно мыслить, сохранять баланс между духовным и физическим развитием

Аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.
Позитивное мышление
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм

«Социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада