

АСПЕКТЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ

Ольха В.И., Федорович В.К.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Образ жизни включает основную деятельность человека; куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Академик Лисицын Ю.П. в понятие «образ жизни» включает важный фактор - медицинскую активность, рассматривая ее в трех аспектах:

- 1) характер активности людей - интеллектуальная, физическая;
- 2) сфера активности - трудовая, внетрудовая;
- 3) виды (формы) активности - производственная, социальная, культурная (образовательная), деятельность в быту, физическая, медицинская, другие виды (формы) активности.

Как видно из рассмотренной структуры образа жизни, можно говорить, что это деятельность личности, протекающая в конкретных условиях жизни и зависящая от них.

Образ жизни - это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни - это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини- и макросреде, быт и обустройство своего жилища.

Отсюда, по логике, определено, что образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья.

Как правило, образ жизни взаимосвязан с укладом, уровнем, качеством и стилем жизни. Данные понятия объединены четырьмя категориями: экономическая (представлена уровнем жизни и отвечает на вопрос, каково Ваше материальное благополучие); социологическая (каково качество Вашей жизни); социально-экономическая (каков Ваш уклад жизни); социально-психологическая - (каков стиль Вашей жизни).

Рассмотренные категории являются руслом для определения здорового образа жизни, которые влияют на состояние здоровья человека.

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.

Таким образом, 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.

Какие же формы деятельности влияют на здоровье человека? На рисунке 1 представлены основные формы деятельности ОЖ, оказывающие влияние на состояние здоровья населения (по Ю.П. Лисицыну).



Рисунок 1 - Влияние основных форм деятельности образа жизни на состояние здоровья населения

Как видно из рисунка 1, влияние основных форм деятельности образа жизни соответствует государственной программе усиления профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения совместно с общественными объединениями, медицинскими учреждениями, трудовыми коллективами, семьей и навыками медико-гигиенического поведения самого населения.

Активность, проявленная прежде всего индивидуумом по сохранению своего здоровья, отразится на состоянии здоровья семьи (микросреды), производственного коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья. Наиболее благоприятной почвой для оздоровления нации является социально-экономическая среда, где построение стиля и образа жизни зависит не только от личности, но и является государственной социальной политикой