**"Здоровый образ жизни"**

**Здоровый образ жизни**  - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Элементы здорового образа жизни

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;

питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы  также выделяют дополнительно следующие 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.  
Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» - способность взаимодействовать с другими людьми.

Формирование здорового образа жизни

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

социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;

инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.