Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Понятие «здоров ый образ жизни»
однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума. Недавно возникшее мировое спортивное направление Street Workout ставит своей основной целью достижение здорового образа жизни (борьба с табакокурением, алкоголем, наркотиками, игровой зависимостью и др.).

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

неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

- отказ от курения, употребления 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; закаливание.

***На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. 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. Оптими 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, 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.

**Пропаганда здорового образа жизни**

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

## Здоровый образ жизни. Полезные советы

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. В этой статье Вы узнаете о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Эти советы в определенной мере подойдут каждому сознательному человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок. Если у Вас есть полезный опыт в этой области, смело делитесь своими советами в комментариях, принимайте участие в обсуждении. В статье есть ссылки на другие полезные материалы, которые рассказывают о правильном питании, пользе овощей и фруктов, а так же о занятиях спортом и их важности. Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни. Иммунитет

человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной. Иммунная система защищает нас от влияния внешних отрицательных факторов, это своего рода линия обороны против негативного действия бактерий, грибков, вирусов и тому подобного. Без здоровой и эффективной иммунной системы организм становится слабым и гораздо чаще страдает от различных инфекций. Иммунная система защищает организм и от его собственных клеток с нарушенной организацией, утративших свои нормальные свойства. Она обнаруживает и уничтожает такие клетки, являющиеся возможными источниками рака. Общеизвестно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание.

**Помимо правильного питания, приведем ещё пятнадцать прекрасных способов зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить здорово!**

1. Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам. Дженнифер Кассетта, инструктор по восточным единоборствам из Нью-Йорка, говорит, что никогда не болеет. “Я верю в то, что глобальный подход к упражнениям успокаивает разум и помогает освободиться от стресса”, — утверждает Дженифер. — “И кардиотренировки, упражнения на силу в целом помогают укрепить иммунитет”. По словам Кассетта, её здоровье кардинально поменялось после того, как она начала заниматься восточными единоборствами восемь лет назад. До этого она была курящей девушкой, которая ела поздно по вечерам, а по утрам пила много кофе. В свои-то 20 лет…

2. Больше витаминов

Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С, — говорит Элизабет Полити, директор по питанию в Duke Diet & Fitness Center. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. “То, что витамин С предотвращает простуду, — миф”, — говорит она. “Но получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему”. Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк- он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок- он содержит большое количество витамина А.

3. Закаляйтесь!

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играю и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

4.Употребляйте белок

Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела( иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

5.Пейте чай.

Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляются печенью до этиламина – вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая.

6.Веселитесь!

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Кохен и исследователи из Carnegie Mellon University опрашивали 193 здоровых человека в течение двух недель ежедневно и записывали информацию о позитивных и негативных эмоциях, которые они испытывали. После этого они подвергали “подопытных” воздействию вирусов простуды и гриппа. Те, кто испытывали позитивные эмоции, имели немногочисленные симптомы простуды и большую сопротивляемость к развитию заболеваний.

7. Займитесь медитацией

Санта Моника, терапевт по йоге, верит в свою медитацию для улучшения своего физического и эмоционального здоровья. “Занятия медитацией помогают успокоить мою нервную систему и позволяют иммунной системе функционировать с меньшими помехами”, — говорит она. “Спокойный разум — спокойное тело”. “Самое великое изменение — это спокойствие в разуме и чувство облегчения”, — говорит Санта. — “Я очень часто болела, когда была молодой. Мой сон стал лучше, и мне стало проще справляться с постоянным стрессом”. В исследовании, опубликованных в журнале Psychosomatic Medicine в 2003 году, ученые обнаружили, что добровольцы, участвовавшие в течение восьми недель в тренинге по медитации значительно увеличили количество антител против гриппа, чем те, кто медитацией не занимался.

8.Не нервничайте!

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить

здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой.

9. Уходите от депрессий

Апатия и равнодушие — одни из главных врагов крепкого иммунитета. Американские ученые выяснили, что у женщин, страдающих депрессиями, наступают изменения в работе иммунной системы, и они сильнее подвержены вирусным заболеваниям, чем те кто радуется жизни.

10. Минимум алкоголя

Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы.

11. Спите

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

12. Мойте руки!

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если

хотите отогнать простуду.

13. Посещайте сауну

Раз в неделю побывайте в сауне. Зачем? Потому что согласно исследованиям, проведенным в Австрии в 1990 году, добровольцы, которые часто бывали в сауне, в два раза меньше болели простудой по сравнению с теми, кто вообще не ходил в сауну. Скорее всего, горячий воздух, вдыхаемый человеком, уничтожает вирус простуды. Уже сейчас в большинстве спортзалов есть свои сауны.

14. Дары природы

Природными средствами, укрепляющими иммунитет, являются: эхинацея, женьшень и лимонник. Принимать травяные отвары стоит как с лечебной целью, так и для профилактики.

15. Пробиотики

Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы. Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.

**Обязанности граждан в сфере охраны здоровья**

1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

2. Граждане в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинские осмотры, а граждане, страдающие заболеваниями , представляющими опасность для окружающих, в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой этих заболеваний.

3. Граждане, находящиеся на лечении, обязаны соблюдать режим лечения, в том числе определенный на период их временной нетрудоспособности, и правила поведения пациента в медицинских организациях.

Общественные объединения по защите прав граждан в сфере охраны здоровья

1. Граждане имеют право на создание общественных объединений по защите прав граждан в сфере охраны здоровья, формируемых на добровольной основе.

2. Общественные объединения по защите прав граждан в сфере охраны здоровья могут в установленном законодательством Российской Федерации порядке принимать участие в разработке норм и правил в сфере охраны здоровья и решении вопросов, связанных с нарушением таких норм и правил.

3. Общественные объединения по защите прав граждан в сфере охраны здоровья не вправе осуществлять рекламу конкретных торговых наименований лекарственных препаратов, биологически активных добавок, медицинских изделий, специализированных продуктов лечебного питания и заменителей грудного молока.