



Здоровье человека в понимании ВОЗ – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться, работать и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это:

- поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья;
- индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов;
- система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Всемирная организация здравоохранения к наиболее распространенным факторам, отрицательно влияющим на здоровье современного человека при неправильной организации жизни, относит:

- Психоэмоциональные перегрузки.
- Недостаточную физическую активность.
- Нерациональное питание и связанную с этим избыточную массу тела.
- Вредные привычки - курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию.

Важно подчеркнуть, что отрицательное влияние большинства из этих факторов можно уменьшить или предотвратить мерами, осуществляемыми самим человеком, то есть путем самооздоровления.

Эффективными общественными мерами по предупреждению преждевременной смертности населения являются:

- совершенствование медико-гигиенического образования и воспитания населения;
- создание эффективной системы мер по борьбе с вредными привычками (злоупотребление алкоголем, табакокурение, наркомания и др.);

- создание системы мотивирования граждан к ведению здорового образа жизни и участию в профилактических мероприятиях;
- мотивирование работодателей к участию в охране здоровья работников;
- профилактика факторов риска неинфекционных заболеваний;
- мотивирование руководителей учреждений системы школьного образования к участию в охране здоровья и формированию здорового образа жизни школьников.

Какова же роль самого человека?

Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что не существует никакого "оптимального образа жизни", который должен быть всем предписан. Задачи государства - обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого. Если эти задачи выполнены, на гражданина накладываются определенные обязательства для предупреждения расходов здравоохранения.

Следуя принципам здорового образа жизни, человек укрепляет свой организм и улучшает самочувствие. Здоровые люди – это красивые люди. Доказано, что соблюдение ЗОЖ может заметно замедлить старение человека. Дело в том, что здоровая пища с содержанием антиоксидантов (это витамины группы Е, В, цинк и аскорбиновая кислота) обогащает клетки кислородом, а значит продлевает им молодость. Занятия спортом понижают уровень холестерина, что влечет замедление процесса атеросклероза сосудов. Отказ от курения и алкоголя предохраняет от скорого появления морщин и старения кожи в целом. Препятствует старению устойчивая нервная система, которая вырабатывается только при правильном питании и здоровом образе жизни. ЗОЖ – путь к красоте, молодости и к успеху в любой деятельности.

7 апреля - Всемирный день здоровья (World Health Day), который отмечается ежегодно в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO).

Пусть 7 апреля и является Всемирным днем здоровья, помните: день вашего здоровья — это каждый день вашей жизни. Будьте здоровы!

