Кружилина Яна Олеговна

Педагог

ГБПОУ РО «Шахтинский медицинский колледж» им. Г.В. Кузнецовой

**Доклад для конференции на тему: «Формирование здорового образа жизни»**

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью населения. Поэтому одним из главных жизненных принципов должен быть принцип — сохранение и поддержание здоровья. По определению спе­циалистов  Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ),здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье населения и его уровень может зависеть от нескольких факторов: от образа жизни человека, от наследственности, от состояния окружающей среды (экологии), и от работы национальной системы здравоохранения. Но не стоит забывать, что желание и стремление человека быть здоровым тоже играет важную роль.

Формирование установки на здоровый образ жизни является важнейшей задачей государства, так как образ жизни — определяющий фактор здоровья.

Чтобы поддержать здоровье на должном уровне специалисты в области здравоохранения дают множество рекомендаций, которые строятся на основе биологических и социальных принципах.

Биологический принцип предполагает, что образ жизни должен соответствовать возрастным показателям и быть энергетически обеспеченным, укрепляющим организм, умеренным в плане нагрузок и ограничений, а также ритмичным.

Социальный образ жизни предполагает соблюдение высокой нравственности, эстетическое воспитание, проявление воли, способности к самоограничению.

Совокупность этих двух аспектов создает единство биологического и социального развития организма и его взаимодействие со средой обитания.

Пропаганда с помощью средств массовой информации, интернет-сообществ, массовых и культурных мероприятий положительно влияет на рост динамики формирования правильного отношения к здоровому образу жизни населения.

Для того чтобы повышать уровень осознанности и важности человеческого здоровья на базе Шахтинского медицинского колледжа проводится ряд мероприятий таких как:

* Конкурс санбюллетеней на актуальные темы аспектов здорового образа жизни
* Просветительская работа членами предметных кружков среди студентов колледжа и учащихся школ города
* Участие студентов в спортивно-оздоровительных мероприятиях
* Участие студентов и преподавателей в online олимпиадах и конференциях посвящённых формированию ЗОЖ
* Пропаганда отказа от вредных привычек и др.

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что формирование здорового образа жизни это цела система мероприятий цели и задачи, которой не только сформировать правильные представления о ЗОЖ, но и закрепить в общественном сознании, что здоровье – это бесценный дар который нужно беречь в любом возрасте.