

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

**Кузьмич М. В.**

ст. викл. кафедри фізичного виховання та спорту  
державний університет «Одеська політехніка»  
(Одеса, Україна)

### **ФОРМУВАННЯ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ**

Найпростіше визначення ЗСЖ - все те в способі життя, що благотворно впливає на здоров'я. Отже, в поняття ЗСЖ входять всі позитивні сторони діяльності людей: задоволеність працею, активна життєва позиція, соціальний оптимізм, висока фізична активність, відсутність шкідливих звичок, висока медична активність.

Формування установки на здоровий спосіб життя є найважливішим завданням держави, так як спосіб життя - визначальний фактор здоров'я.

Формування ЗСЖ є також завданням органів охорони здоров'я, соціального захисту, освіти.

На формування ЗСЖ направлені рекомендації ВООЗ:

харчування з малим вмістом жирів тваринного походження;

- скорочення кількості споживаної солі;
- скорочення споживання алкогольних напоїв;
- підтримання нормальної маси тіла;
- регулярні фізичні вправи;
- зниження рівня стресів і т.д.

Формування установки на ЗСЖ лежить в основі будь-якої профілактичної діяльності, численних програм, спрямованих на підвищення здоров'я суспільства. Пропаганда ЗСЖ є найважливішою функцією і завданням всіх органів охорони здоров'я (особливо закладів первинної медико-санітарної допомоги), центрів санітарної освіти, закладів освіти, органів соціального захисту.

Установка на ЗСЖ повинна формуватися за наступними напрямками:

- 1) посилення та створення позитивного в способі життя;
- 2) подолання, зменшення факторів ризику.

Вивчення і формування громадської думки щодо оцінки власного здоров'я - одна з найважчих завдань формування установки на ЗСЖ. Поряд з органами охорони здоров'я велика роль в цьому належить ЗМІ. Необхідне розуміння того, що здоров'я населення забезпечується не тільки відповідальністю держави і суспільства, а й відповідальністю кожного з нас за своє здоров'я і здоров'я всіх.

Здоровий спосіб життя базується на науково-обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на зміцнення здоров'я: раціональне харчування; фізична активність; загартовування; відсутність шкідливих звичок; вміння виходити з стресових станів (наприклад, володіння методиками аутотренінгу); висока медична активність (своєчасність проходження медоглядів, своєчасність звернення за медичною допомогою у разі захворювання, активну участь в диспансеризації); вміння надати першу допомогу при раптових захворюваннях, травмах і т. д.