**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Трегуб П.О., Трегуб В.Л.**

**Харьковский национальный медицинский университет**

**г. Харьков**

Здоровый образ жизни человека - это образ жизни направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Но изучая это понятие более подробно нужно учитывать разные подходы к воплощению в жизнь у разных людей. Одни считают, что широко известный тезис: здоровый образ жизни - это заниматься физкультурой, не курить и не пить. Другие более детально стараются разбираться в вопросах закаливания, правильного питания и т.д., что наверняка вызывает критику людей, которым эти методы неприемлемы. В современных условиях необходимо рассматривать как глобальную социальную проблему, которая составляет часть жизни всего общества в целом. Значимость понятия здорового образа жизни вызвана изменением в повышении нагрузок на человека, усложнением общественной жизни, возможностях человека адаптироваться к воздействиям окружающей среды и изменениям внутренней среды. Мы должны проводить санитарно-просветительную пропаганду здорового образа жизни. Активно использовать различные методы, формы и средства пропаганды здорового образа жизни. Эта деятельность требует не только знания вопросов санитарного просвещения, но и глубоких знаний в области деонтологии, гигиены, анатомии, физиологии, патологической физиологии и других фундаментальных дисциплин. Выделяют 3 метода пропаганды здорового образа жизни: метод индивидуальной санитарно-просветительной пропаганды, метод групповой санитарно-просветительной пропаганды, метод массовой санитарно-просветительной пропаганды. Каждый из методов имеет свои формы реализации. К методу индивидуальной санитарно-просветительной пропаганды относят такие формы: индивидуальная беседа, индивидуальный санитарно-гигиенический инструктаж, личная санитарно - просветительная корреспонденция. К методу групповой санитарно-просветительной пропаганды относятся такие формы: санитарно-просветительная лекция, санитарно-просветительная лекция, групповая дискуссия, санитарно-просветительные викторины. К методу массовой санитарно-просветительной пропаганды относят: санитарное просвещение на телевидении, санитарное просвещение в кино, санитарное просвещение в театре, санитарно-просветительная печать, санитарное просвещение по радио. Эффективность пропаганды существенно может быть улучшена за счёт применения различных средств санитарно-просветительной пропаганды. Средства пропаганды здорового образа жизни делятся на наглядные, печатные и технические. К наглядным: натуральные предметы, искусственные предметы, муляжи, макеты, диафильмы, модели, плакаты. К печатным: листовки, памятки, брошюрки, журналы, книги. К техническим: проекционные, аудиовидеотехнические, аудиотехнические. Знание и использование этих методов, форм и средств санитарной пропаганды позволяет донести до населения основы здорового образа жизни, сохранить и укрепить самое ценное - здоровье человека.

Научный руководитель – д.м.н., проф. Огнев В.А.