

---

---

# Здоровый образ жизни – залог здоровья нации

---

---

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ

<sup>1</sup> Н.Н.Пилипцевич, <sup>2</sup> Р.А.Часнойть, <sup>3</sup> Т.П.Павлович

<sup>1</sup> Доктор медицинских наук, профессор, г. Минск, Республика Беларусь

<sup>2</sup> Председатель Республиканского комитета Белорусского профсоюза работников здравоохранения,  
г. Минск, Республика Беларусь

<sup>3</sup> Заведующая кафедрой общественного здоровья и здравоохранения  
Белорусского государственного медицинского университета,  
г. Минск, Республика Беларусь

*Опыт познания здоровья, методов и средств его сохранения и укрепления формировался на протяжении многовековой истории развития человеческого общества. Образ жизни и здоровье – две взаимосвязанные, в определенной мере управляемые структуры. Каждый человек мечтает прожить яркую, полную сил и здоровья жизнь, и только здоровый человек может качественно исполнять свои социальные функции. Развитие общества невозможно без заботы об улучшении и сохранении здоровья населения. В обществе, в целом, сложился алгоритм поведения в интересах обеспечения здоровой продолжительной жизни. Один из главных недостатков – далеко не все считают для себя обязательным следовать ему. При этом, в Республике Беларусь вопросы сохранения и укрепления здоровья лежат в основе государственной политики. Здоровье населения – фактор национальной безопасности. Для его охраны принят ряд нормативных правовых актов, реализуются государственные программы профилактики.*

*Ключевые слова: здоровье, образование, воспитание, здоровый образ жизни (ЗОЖ), принципы ЗОЖ, компоненты ЗОЖ, Республика Беларусь, государственная стратегия общественного здоровья.*

Из глубины веков до наших дней неизменно устойчивы две позиции: первая – для человека нет ничего более ценного, чем здоровье; вторая – нет ничего более важного, чем образование самого себя. В порядке вступления кратко обсудим каждое из этих понятий.

**Здоровье.** Понятие «здоровье» первоначально означало «целостность». В обществе о здоровье сложилось представление, что его нельзя купить, необходимо оберегать, охранять, развивать, совершенствовать, улучшать, укреплять.

Подходы к осознанию сути здоровья формировались в течение жизни многих поколений в виде различных взглядов, суждений, оценок. Обратимся к наиболее значимым из них. Годы жизни цитируемых авторов указаны, чтобы определиться с эпохой, в которой они творили. Предварительно

представим устоявшееся мнение философов и мудрецов разных времен и народов о том, что духовное здоровье, получаемое в ходе воспитания, гораздо важнее телесного.

Греческий философ античного периода Сократ (460–399 до н.э.) так оценивал здоровье: «Здоровье не все, но все без здоровья – ничто»; «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Греческий врач Гиппократ (460–377 до н.э.): «Здоровье – это гармония и баланс между различными сторонами человеческой природы, окружающей действительности и образа жизни».

Немецкий философ Артур Шопенгауэр (1788–1881): «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником

наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия. Даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу».

Английский философ Т.Карлей (1795–1881): «Здоровье человека есть самое драгоценное произведение природы»; «Здоровье – великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других».

Австрийский врач-психиатр и психолог З.Фрейд (1856–1939): «Психологически здоровый человек – это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности».

Русский православный философ И.А.Ильин (1883–1954): «Здоровье есть ... гармония между личною природою и личным духом».

Выдающийся немецкий врач-психиатр Ф.Перзл (1893–1970) рассматривает человека как единое целое: «Психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя».

До сих пор нет исчерпывающего определения понятия «здоровье». В литературе содержится более 100 его формулировок. Наибольшее распространение получило определение здоровья в Уставе ВОЗ (1948): «...состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». В такой трактовке это определение, как, впрочем, и все другие, выходит за рамки поля зрения статистиков, озадачивает философов. Здоровье, например, не может характеризоваться благополучием, поскольку это не характеристика субъекта, а результат его взаимодействия со средой.

**Образование «в интересах самого себя».** Речь о познании человеком окружающего мира и способности адаптировать себя в нем. По содержательной ценности «знание» реально приравнять к «здоровью», потому что здоровье невозможно без знания, необходимого для надлежащего его поддержания, развития, охраны.

Великий Сократ завещал бережно относиться к достоянию прошлого. «Если просматривая сохранившиеся древних мужей, которые они оставили нам в своих сочинениях, встретим что-либо ценное и заимствуем, то считаем это великой прибылью для себя». Несомненно, такая установка важ-

на и для ныне живущих поколений. Во втором веке н.э. римский император, философ Марк Аврелий (121–180) говорил: «Мы все сотворены для взаимодействия. Нельзя отнять ни нашего прошлого, потому что его уже нет, ни будущего, потому что мы его еще не имеем. Если бы ты даже хотел, ... не можешь отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него».

В XX в. духовный лидер Тибета, лауреат Нобелевской премии мира, философ Далай-лама XIV (р.1935) общечеловеческими ценностями определяет «...терпение, сострадание, самодисциплину, умение довольствоваться малым, прощать». Динамику изменения здоровья он связывает с жизненными обстоятельствами: «Человек вначале жертвует своим здоровьем для того, чтобы зарабатывать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. Он живет так, как будто никогда не умрет, а умирая, сожалеет о том, что не жил».

**Правильный образ жизни.** Древние жители уже знали, что основным условием сохранения здоровья является правильный образ жизни. Попытаемся уяснить содержание этого емкого обобщающего понятия. Обратимся для этого к рекомендациям выдающихся философов и врачей, следуя от истоков к сегодняшнему времени. Примечательно, что большинство из них отличают предметность, краткость и весомость содержания, лаконичность изложения.

Сократ учил: «Голод – лучшая приправа к пище. ...Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. ...Пьянство не рождает пороков, оно их обнаруживает. ...Нельзя врачевать тело, не врачуя души. ...Поскольку мы не знаем что такое смерть, бояться ее не нужно». Известный врач Древней Греции Геродик (V в. до н.э.) призывал укреплять тело и дух физическими упражнениями. Его ученик Гиппократ рекомендовал: «...полезно, чтобы гимнастика, физические упражнения, ходьба прочно входили в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Советовал, наряду с гимнастикой, для сохранения здоровья массаж, водные процедуры, диетическое питание.

Современник Гиппократа, философ Демокрит (460–370 до н.э.) высоко оценивал статус медицины: «Медицина – сестра философии». Он считал, что любой человек проживет счастливо и долго, если будет жить сообразно своей природе и знать во всем меру: «Счастье – это хорошее рас-

положение духа, благосостояние, гармония, симметрия и невозмутимость. ... Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни. ... Умеренность умножает радости жизни и делает удовольствие еще большим. ... У всех тех, которые предаются удовольствиям желудка и переходят надлежащую меру в еде, вине, удовольствия бывают кратковременные и быстротечные, продолжающиеся лишь пока едят и пьют; страдания же, получающиеся в результате этой невоздержанности, – многочисленны и продолжительны». Гораций (65–8 до н.э.) утверждал: «Если не бегаешь, пока здоров, придется бегать, когда болеешь».

В средние века возрос уровень медицинских знаний. Более целенаправленными стали рекомендации по проблеме сохранения здоровья. Знаменитый врач средневековья Авиценна (980–1037) указывал: «... надо не столько лечить болезни, сколько их предупреждать». Выходец из Швейцарии врач Парацельс (1493–1541) утверждал, что человек от природы наделен средствами борьбы с болезнями. Поэтому задача врача – стимулировать жизненные силы организма, помогая ему бороться с невзгодами. Английский государственный деятель, философ Фрэнсис Бэкон (1561–1626) придавал особое значение правильному режиму дня.

В эпоху зарождения капитализма английский философ Джозеф Аддисон (1672–1719) так обобщил свои наблюдения за жизнью людей: «При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины».

Понятие «образ жизни» включает в себя как, каким образом человек думает, ведет себя, действует. Содержанием этого понятия является деятельность, активность людей в конкретных условиях. Понятие «условия жизни» объединяет в себе все опосредующие и обуславливающие образ жизни факторы, определяющие его или сопутствующие ему. Это природные, демографические, материальные, социально-экономические, политические и другие условия. В них человек работает, действует, то есть формирует образ жизни.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ).** Появившиеся в человеческом обиходе в разные эпохи предшествующее понятие «правильный» и современное «здоровый» образ жизни близки по своему содержанию.

ЗОЖ – категория общего понятия «образ жизни», глобальный социальный аспект, составная часть жизни общества. Включает благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его

культуры и гигиенических навыков, которые позволяют сохранять и укреплять здоровье, предупреждая развитие его нарушений, оптимальное качество жизни.

До сих пор нет завершенной формулировки понятия «здоровый образ жизни». Самое простое определение ЗОЖ – все то в образе жизни, что благотворно влияет на здоровье. Все другие варианты представляют дополнение и уточнение его содержательной части с учетом изменяющихся условий жизни.

По определению ВОЗ (1985), здоровый образ жизни – это сознательное санитарное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, обеспечение жизнедеятельности и работоспособности, достижение активной продолжительной жизни.

Представим, для сравнения, другие варианты определения ЗОЖ: а) рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения; б) ориентированность личности на укрепление личного и общественного здоровья.

Критерию «здоровый» соответствует образ жизни, который позволяет наслаждаться жизнью, делать ее как можно более насыщенной. В понятие ЗОЖ входят все положительные стороны жизни и деятельности людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, физическая активность, устроенность быта, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, позитивный эмоциональный фон. Частым является утверждение, что первое и основное правило ЗОЖ – это здоровые мысли.

К главным «врагам» современного человека относят депрессию, гиподинамию, плохую мораль. Для здоровья одинаково необходимы физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время для отдыха и умение это делать. ЗОЖ является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, посредством первичной профилактики болезней, удовлетворения жизненно важных потребностей в здоровье.

Важным условием здоровья является счастливая жизнь. Счастье – не роскошь, не привилегия, это состояние души.

Во второй половине XX в. все отчетливее стала проявляться позиция о том, что возникновение многих заболеваний, особенно хронических, зависит от поведения человека и связано с воздействием субъективных факторов риска. Примерно тогда же установлено, что между понятиями «по-

ведение» и «образ жизни» существует органическая связь.

На популяционном уровне были проведены исследования определяющих здоровье факторов. Концептуальные их обобщения реализованы в виде модели обусловленности здоровья. Согласно модели, здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, на долю наследственности и окружающей среды приходится по 20%, 10% – на долю здравоохранения. Эти цифровые данные в повседневной практике условно именуют «формулой здоровья».

Образ жизни как субъективный фактор, характеризующий общество, является ведущим фактором обусловленности здоровья. «Формула здоровья», с одной стороны, представляет собой вариант научно обоснованного обращения к населению с четким выделением весомости его собственного вклада в личное и общественное здоровье. С другой стороны, это своеобразное разделение ответственности за здоровье. Эти данные могут играть роль отправных в работе с населением по охране и сбережению здоровья.

Существует и иной, отличный по характеру и соотношению действующих факторов, так называемый, «восточный» вариант «формулы здоровья», где образ мыслей занимает 70%, образ жизни – 20%, образ питания – 10%. Реальность подобных различий имеет основание. Подтверждением тому является опыт повседневной жизни. Как известно, на жизнь людей накладывают свой регулирующий отпечаток бесчисленное множество факторов. Среди них имеются такие, которые носят характер системного влияния на население страны, континента, земного шара. Это религия, культура, традиции и пр.

Есть факторы, которые по характеру, месту, времени, силе воздействия непредсказуемы, в ряде случаев необъяснимы, человеку неподвластны: засухи, наводнения, землетрясения, эпидемии и др. Нельзя также исключить индивидуальные взгляды на роль отдельных факторов в формировании здоровья. Например, в некоторых отечественных публикациях значимость образа жизни в формировании здоровья представлена большими величинами, чем в первичном, признанном ВОЗ варианте.

Носителем ЗОЖ является конкретный человек как субъект и объект жизнедеятельности и социального статуса. В основе формирования ЗОЖ лежит лично-мотивационная установка на воплощение социальных, физических, интеллектуальных, психических возможностей и способностей. В каждом отдельном случае для выработ-

ки «своего» варианта образа жизни человек анализирует предшествующий свой и доступный для восприятия чужой опыт, пересматривает различные средства и системы, примеряет к себе их полезность, отбирает лучшее.

Существует ряд обстоятельств, общих для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни. В их основе рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных форм поведения. Представим основные из этих принципов.

*Ответственность за свое здоровье.* Следует признать, что у большинства населения пока слабая мотивация сбережения здоровья и позитивного отношения к ЗОЖ. В иерархии ценностей, лежащих в основе поведения, здоровье находится, по различным данным, на 8–11 месте. В юности, молодости гораздо меньше людей, стремящихся беречь здоровье, чем в зрелом и пожилом возрасте. Объяснением тому может служить ошибочное представление, особенно у молодых людей, что их здоровье вечное, и, главное, является личным делом.

Известно, что формирование здоровья – всеобщая проблема. У каждого человека должна быть система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Его следует начинать с воспитания мотивации (целенаправленной потребности) здоровья и ЗОЖ как системообразующего фактора поведения. Результатом мотивации является соответствующее индивидуальное поведение. И, наоборот, отсутствие такой системы здоровья – предпосылка к возникновению болезни.

Здоровье любого отдельно взятого человека – это вершина, имеющая для него определенную высоту. В законе «О здравоохранении» сформулирована позиция: пациент (то есть, по сути, каждый гражданин) обязан заботиться о собственном здоровье, принимать своевременные меры по его сохранению, укреплению и восстановлению.

ЗОЖ – это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила. Они эффективны только при условии, что крепкое и надежное здоровье является главным условием воплощения дарованных природой при рождении и развиваемых в течение жизни самим человеком возможностей.

*Комплексный подход.* Сохранять здоровье по частям невозможно. Здоровым является организм, в котором функционирование всех органов и систем имеет «согласованный» от природы характер. Воздействие, при необходимости, на отдель-

ные из них позволяет посредством так называемого «перекрестного влияния» добиваться положительного эффекта со стороны организма как целостной системы.

*Умеренные нагрузки, чередование нагрузки и отдыха* способствуют сохранению и увеличению резервов организма. Китайцы, например, умеют быстро расслабляться, могут спать «где угодно». Даже десятиминутный перерыв для них ценен, чтобы отдохнуть и набраться сил. Значительные длительные нагрузки являются предпосылкой для переутомления и сбоев в деятельности организма. Выдающийся русский физиолог Н.Е.Введенский (1852–1922) утверждал, что «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно».

*Всю жизнь бережное отношение к здоровью.* Каждому человеку при рождении природой закладывается «свой» потенциал здоровья. Природа – его защитник, дарит ему свои блага, создает условия для жизни. Вместе с тем, здоровье не дается впрок. Для его поддержания и укрепления необходимы постоянные, упорные усилия. Действия, направленные на обеспечение здоровья, наиболее эффективны, если они занимают устойчивое место в жизни человека. Известно, например, что достигнутые за годы тренировок результаты, исчезают после прекращения работы в конкретном направлении.

Вредные привычки, неблагоприятные условия жизни направляют или даже определяют поведение человека. Приверженцы вредных привычек лишены инстинкта самосохранения. Большинство из них знает о вреде, наносимом своему здоровью, но продолжает себя «убивать», планомерно и последовательно ухудшая сами здоровье. О них Л.Н.Толстой (1828–1910) отзывался так: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих ... о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на нездоровый образ жизни».

По данным ВОЗ, курение – основная причина, от которой европейские мужчины умирают чаще, чем женщины. Курение сокращает продолжительность жизни на 10–20 лет. В России 17% всех смертельных случаев происходит от заболеваний, вызванных употреблением табачной продукции. Ежегодно в мире из-за вредных привычек умирает больше людей, чем от войн и инфекционных заболеваний вместе взятых. Человек без вредных привычек живет в среднем на 14 лет больше. Семейные люди живут на 5–7 лет дольше.

*Валеологическое самообразование.* Валеология – (лат. *vale* – стандартная для Древнего Рима

форма приветствия «будь здоров», греч. *logos* – учение) – наука о здоровье, здоровом образе жизни, об адекватном реагировании организма на быстро меняющиеся реалии жизни.

Большому человеку труднее добиться достатка, сложно создать счастливую семью, он не может просто жить, как должен и мог бы. ЗОЖ является важнейшей составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. В его основе образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий, защищенный от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Включает изучение своего организма, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска, умение реализовать на практике комплекс средств и методов обеспечения ЗОЖ. Это позволяет до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

Возникновение многих заболеваний, особенно хронических, зависит от поведения человека и связано с воздействием субъективных факторов риска. В подтверждение несколько примеров. Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют на 23–27% реже. Крепкий сон 7–8 часов в сутки – один из лучших способов оставаться здоровым. Во время сна на восстановление организма работает иммунная система. Ночью человек худеет. Весь метаболизм, дыхание, сердцебиение осуществляются за счет сжигания жиров. Существует прямая связь между недосыпанием и появлением избыточного веса. Недосыпание провоцирует ожирение, гормональные сбои, депрессию. Полезно знать, что пессимизм – эта завуалированная форма хронической депрессии, повинен в возникновении многих заболеваний.

Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. За один час быстрой ходьбы сгорает до 35 г жировой ткани. Даже 8 мин. занятия спортом в день продлевают жизнь. Интеллектуальные нагрузки тренируют головной мозг, замедляют процесс деградации умственных способностей, активизируют работу сердечно-сосудистой системы, обмен веществ.

Специалисты подсчитали, что 50 г копченой колбасы могут содержать такое же количество канцерогенов, как дым от пачки сигарет. Консервная банка шпрот эквивалентна 60 пачкам сигарет.

Вместе с тем, стабилизирующую роль играет любимая работа. Она не только источник денег, но также приносит моральное удовлетворение. Важно вести осознанную жизнь, по любому вопросу иметь свое мнение.

С учетом приведенных фактов представим основные компоненты, составляющие понятие «здоровый образ жизни»:

- высокая социальная и медицинская активность, высокий уровень общей, гигиенической культуры, социальный оптимизм;
- высокая трудовая активность, удовлетворенность трудом;
- физический и душевный комфорт, гармоническое развитие физических, психических, интеллектуальных способностей;
- оздоровление окружающей среды, высокая экологическая активность, экологически грамотное поведение;
- высокая физическая активность;
- рациональное сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, потребления наркотиков и пр.);
- хорошие семейные отношения, обустроенность быта;
- здоровое старение – естественный процесс плодотворного долголетия.

Таким образом, здоровый образ жизни: снижает или устраняет воздействие факторов риска, уменьшает заболеваемость, затраты на лечение;

способствует более здоровой и долговечной жизни человека. Если бы человек придерживался здорового образа жизни, то жил бы не менее 100 лет;

обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;

является основой достижения потребности человека в самореализации;

обеспечивает высокую социальную активность и успех;

обуславливает высокую работоспособность, производительность труда, способствует материальному достатку;

позволяет отказаться от вредных привычек;

обеспечивает жизнерадостность, оптимизм.

**Государственная стратегия общественно-го здоровья в Республике Беларусь.** Здоровье населения – фактор национальной безопасности. Для его охраны принят ряд нормативных правовых актов, реализуются государственные программы профилактики. Исходными предпосылками для разработки стратегии явились недостаточный уровень культуры здоровья у населения; потребительское отношение к здоровью; слабая личная ответственность за его сохранение и укрепление.

Содержание стратегии изложено в «Концепции реализации государственной политики фор-

мирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 г.».

Цель Концепции – создание системы формирования, сохранения и укрепления здоровья людей, реализации потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни, направленных на предупреждение преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличение средней продолжительности и повышение качества жизни, улучшение демографической ситуации в стране.

Принципы Концепции:

совершенствование государственного механизма реализации прав человека на здоровье, здоровый образ жизни;

консолидация действий органов власти всех уровней, организаций и граждан по формированию и реализации программ охраны здоровья человека;

повышение ответственности за здоровье свое и близких;

приоритет профилактических мер в области охраны здоровья, и др.

Ожидаемые результаты реализации Концепции за 10 лет:

*снизить на 10%:* а) риски развития заболеваний, связанных с образом жизни (сердечно-сосудистых, травматизма, ожирения и др.); б) распространенность табакокурения; в) употребление алкогольных напитков;

*повысить на 20%:* а) долю лиц, ведущих образ жизни, способствующий сохранению здоровья и профилактике заболеваний; б) физическую активность населения;

*снизить на 20%* трудовые потери от временной нетрудоспособности;

*уменьшить на 7%* распространенность ожирения и избыточной массы тела.

**Заключение.** Человек мечтает прожить долгую и счастливую жизнь. Для этого нужно иметь крепкое здоровье. Здоровье является не только личной, но и общественной ценностью. Здоровье – неотъемлемое его право, важнейший компонент национального богатства. Только здоровый человек может качественно исполнять свои социальные функции. Развитие общества невозможно без заботы об улучшении и сохранении здоровья населения.

Воспитание не менее значимо, чем обучение. В образе жизни нет мелочей. Глобальной задачей общества и государства является внедрение в образовательные стандарты «всех уровней» как можно больше аспектов, связанных с ЗОЖ. Речь, в первую очередь, о таких его институтах, как се-

мья, школа, здравоохранение, социальная защита, образование, спорт, культура и др. ЗОЖ базируется на исключительно положительных эмоциях. Быть веселым и жизнерадостным – важная составляющая здорового образа жизни. Во многих странах ответственное отношение к своему здоровью поощряется государством и работодателями.

В заключение предлагаем обратиться к опыту ЗОЖ в Японии – стране долгожителей. «Японские правила» здоровой жизни просты, оптимистичны, доступны для восприятия и следования им. Включают следующие рекомендации: меньше есть, больше спать, постоянно заставлять работать свой мозг, уметь расслабляться, не одеваться слишком тепло, уметь смеяться, уважать друг друга в семье, не курить, не пить.

Каждый организм индивидуален. У каждого человека свой образ жизни. Для него как отдельной личности и, опосредовано, для государства, для всего общества ценно, чтобы он был здоровым.

#### **HEALTHY LIFESTYLE IS A LEADING FACTOR OF GOOD HEALTH**

<sup>1</sup> **N.N.Pilipsevich,** <sup>2</sup> **R.A.Chasnoits,**  
<sup>3</sup> **T.P.Pavlovich**

<sup>1</sup> Doctor of Medicine, Professor, Minsk, Republic of Belarus

<sup>2</sup> Chairman of the Republican Committee of the Belarusian Trade Union of Healthcare Workers, Minsk, Republic of Belarus

<sup>3</sup> Head of Public Health and Healthcare Department of Belarusian State Medical University, Minsk, Republic of Belarus

Experience in understanding health, methods and means of its maintenance and promotion has been generated for centuries-old history of human society development. Lifestyle and health are two interrelated and manageable to some extent structures. Every human dreams of a bright, active and healthy life, and only a healthy human is able to fulfill his/her social functions in a good manner. Development of society is impossible without care of improving and maintenance of population health. Social behavior towards healthy and long life is dominant in the whole society. One of the critical disadvantages is that far from everyone is sure to follow it. In addition, maintenance and promotion of health underlie the state policy in the Republic of Belarus. Population health is a factor of national safety. A number of legal acts have been adopted to protect it, state prevention programs are being implemented.

Keywords: health, education, upbringing, healthy lifestyle (HLS), HLS principles, HLS components, Republic of Belarus, state strategy of public health.

*Поступила 05.02.2016 г.*