**Методология формирования здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни - это единство и согласованность трех уровней жизнедеятельности человека: социального, психологического и биологического. Таким образом, формирование здорового образа жизни - это целая система общественных и индивидуальных способов, форм деятельности, направленных на преодоление факторов риска возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных, психологических и природных условий факторов образа жизни. Актуальность данной темы продиктована самим временем, которое характеризуется ростом заболеваемости и смертности населения на фоне высоких достижений медицины, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней. В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, неправильным питанием и употреблением алкоголя.

Исследование проводилось на базе ГБУЗ «Центральной городской больницы г. Горячий Ключ» МЗ КК, в период с 20 ноября по 21 декабря 2020 года. Выбор этой организации в качестве базы определялся логикой и задачами нашей работы. В исследовании принимали участие пациенты терапевтического и травматологического отделений, в количестве 25 человек, социально-демографическая характеристика группы эмпирического исследования в значительной мере разнится по возрасту, семейному и материальному положению.

Для выявления исходного уровня знаний о здоровом образе жизни респондентов и контроля качества их обучения использовалась специально разработанная нами анкета. В нее были включены вопросы о факторах, влияющих на формирование здорового образа жизни и варианты готовых ответов.

Материалы анкетирования показали, что основными источниками о здоровом образе жизни является интернет, аргументом этого служит удобство получения информации месте. Практически на одном уровне оказались медработники, друзья, газеты и журналы. Самыми непопулярными источниками оказались радиопередачи и реклама. Далее, результатом анкетирования, представлена классификация анализа, на вопрос «Какая информация о здоровом образе жизни интересует больше всего?» большинство респондентов выбрали ответ «борьба со стрессами». Не менее актуальна - информация о рациональном питании, о физической активности. Получить информацию о борьбе с вредными привычками хотят 6,5 %. О грамотном приеме медикаментов хотели бы знать 3,2 % респондентов.

Таким образом, можно выделить следующие основные направления в деятельности  по формированию ЗОЖ:

1) Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний, всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье и возможностях его снижения;

2) «Обучение здоровью» - комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни.

3) Побуждение населения к регулярной физической и двигательной активности.

Проведенный анализ проделанной работы позволил сделать следующие выводы:

1) В ходе эмпирического исследования было выяснено, каким проблемам в процессе обучения необходимо уделить особое внимание – это способы снятия эмоционального стресса и напряжения, рациональное питание, польза физкультуры и спорта, влияние вредных привычек на здоровье и борьба с ними.

2) Особенно актуальна работа с подрастающим поколением, так как в юном возрасте закладывается и формируется ценностно-смысловые предпочтения развивающейся личности и ее отношение к здоровому образу жизни.

Значимость результатов исследования состоит в возможности использования полученных эмпирических данных и сделанных на их основе выводов при организации  профилактических мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни населения.