

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Н.В. Самусева

кандидат пед. наук, доцент кафедры педагогики

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка»

(Республика Беларусь, г. Минск)

Сохранению здоровья человека уделялось пристальное внимание на протяжении многих веков. Длительное время здоровье трактовалось как проблема индивидуально-личностного бытия, имеющая значение, главным образом, для выживания и развития отдельного индивида. В настоящее время здоровье во все возрастающей степени осмысливается как значимый феномен социального бытия человека.

В научной литературе имеется более 100 определений понятия «здоровье».

Вместе с тем, из многих определений понятия здоровья можно выделить его признаки[1,2,3]:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма;
- динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- единство физического, духовного, умственного и социального благополучия, саморегуляция гармонического взаимодействия всех органов;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды;
- показатели роста и развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В настоящее время принято выделять несколько **компонентов** здоровья [1, 2]:

- **Соматическое здоровье** – объективное состояние органов и систем организма человека. Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека.
- **Физическое здоровье** – уровень развития функциональных возможностей организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

- **Сексуальное здоровье** – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека.
- **Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в социальной среде.

Рассматривая компоненты здоровья, исследователи отмечают, что в упрощенном виде его критериями являются [2]:

- для соматического и физического здоровья – **я могу**;
- для психического здоровья – **я хочу**;
- для нравственного здоровья – **я должен**.

Компоненты здоровья – это основные направления развития человека как индивида, личности, субъекта жизнедеятельности и индивидуальности в целом. Стержневым компонентом структуры здоровья является духовно-нравственный компонент, гуманистические ценностные ориентации человека, которые имеют для него жизненный смысл. Биологическая природа человека обуславливает физический (соматический) и репродуктивный компоненты здоровья. Человеческая психика, которая включает три основные части: интеллект, эмоции и чувства, волю, - определяет необходимость выделения эмоционального и умственного здоровья человека как самостоятельных компонентов психического здоровья и здоровья в целом. Мотивационно-волевой аспект психики, который проявляется в мотивации сохранения здоровья, связан со смыслом жизни человека, с его духовно-нравственными ценностями. Ему принадлежит важная роль в формировании здоровья, здоровой личности.

Физическое, психическое и духовно-нравственное здоровье человека взаимосвязано и определяется ценностным отношением к своему здоровью. Характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека, осознанности поведения, приносящего или укрепление, или ущерб здоровью, степени активности и поддержании здорового образа жизни, морально-волевых и нравственных качеств. Без учета этих факторов все программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья, не могут быть полностью реализованы.

По данным ряда зарубежных и отечественных ученых, здоровье более чем на половину определяется образом жизни человека.

Понятие образа жизни следовало бы определить как «способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств».

Образ жизни человека представляет собой выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить.

Определяя понятие «образ жизни», следует учитывать, что человек превращает жизнедеятельность в предмет своей воли и сознания, он обладает возможностью выбора средств, форм и условий бытия.

В литературе имеются различные определения понятия «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни объединяет так же все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях[1].

Здоровый образ жизни повышает среднюю продолжительность жизни людей, а в ее рамках – увеличивает активный, дееспособный период жизни личности; способствует формированию у человека разумных потребностей, общественно полезных ценностных установок, оптимистической концепции жизни, осознанному приобщению к полезным для здоровья формам поведения.

Выделяются следующие показатели здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, двигательная активность, рациональное питание, стрессоустойчивость, стремление к духовно-нравственному совершенствованию и к реализации творческого потенциала, контроль за средой жизнедеятельности, оздоровительные процедуры, медицинский контроль, соблюдение правил личной и общественной гигиены, контроль сексуальных взаимоотношений и межличностных отношений, овладение приемами психической саморегуляции.

Осознание себя творцом своего здоровья, готовность самостоятельно конструировать программу здорового образа жизни с учетом своей индивидуальности становится социально востребованной задачей общеобразовательной школы.

Одним из важнейших направлений воспитательной работы любого образовательного учреждения является приобщение молодежи к здоровому образу жизни, овладение технологиями, способствующими решению этой социально значимой проблемы, так как только личность, обладающая духовно-нравственным, социальным, физическим здоровьем, способна к активной саморегуляции своего поведения, к сдерживанию отрицательных эмоций (гнева, раздражения, злобы, зависти, чувства мести и др.). Здоровая личность способна к проявлению волевых усилий при отказе от соблазнов (алкоголь, наркотики, курение, ранняя половая жизнь, “легкие деньги” и др.), к преодолению вредных привычек, к творчеству как средству самореализации. Здоровый образ жизни выступает как социально-педагогическая категория, которая предполагает активность субъекта жизнедеятельности в области созидания своего здоровья, здоровьетворчества. Практическое преобразование себя и своего образа жизни при этом выражается в ряде показателей: двигательная активность; рациональное питание; регуляция эмоциональных реакций, обеспечивающая стрессоустойчивость; контроль за состоянием здоровья и жизненной средой; реализация творческого потенциала, обеспечивающая эмоциональный комфорт; стремление к духовно-нравственному совершенству; отсутствие вредных привычек; умение применять оздоровительные методы и др. Каждый человек, исходя из особенностей индивидуального развития, реального состояния здоровья и

характера учебной деятельности, должен иметь индивидуальную программу здорового образа жизни. В этом состоит одна из основных задач системы здоровьесберегающего образовательного процесса и общей культуры человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петленко, В.П. Этюды валеологии. Здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб., 1998. – с. 7-103.
2. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) / С.В. Попов. – СПб.: Союз, 1997. – 256 с.
3. Самусева, Н.В. Шаг за шагом к ЗОЖ / авт.-сост. Н.В. Самусева. – Минск: Красико-Принт, 2009. – 176 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ