**Здоровый образ жизни и eгo составляющие**

Татьяна Юрьевна Любимова, заведующий отделом информационно-методической работы МБОУ ДОД «ДЮЦ «Горизонт», г.Протвино

*Люди должны осознать,*

*что здоровый образ* [*жизни*](http://citaty.info/tema/zhizn) *– это личный* [*успех*](http://citaty.info/tema/uspeh) *каждого.*

*В.В.Путин*

Опыт работы показывает, что для формирования здоровья детей и подростков необходимо применять систему, включающую в себя различные компоненты здоровьесбережения. Какие же компоненты входят в понятие «здоровье»?

В обобщенном виде здоровье можно определить, как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, то есть обеспечивать свое благополучие. По Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Остановимся подробнее на каждом пункте определения.

Не секрет, что гармонично развитые в физическом плане люди выглядят привлекательнее, престижней и успешней. Элементами здорового образа жизни являются: двигательная активность, рациональное питание, позитивное мышление, отказ от вредных привычек, общение с природой. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. В результате недостаточной [двигательной](http://baza-referat.ru/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8) активности или, наоборот, в условиях тяжелого физического труда в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, что приводит к расстройству регуляции деятельности организма. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости, а так же показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Отказ от вредных привычек в совокупности с рациональным питанием и включением в свою жизнедеятельность любой двигательной активности (бег, занятия в спортзале, плаванье, туристские походы, путешествия или просто прогулки на свежем воздухе) существенно влияют на здоровье любого человека, позитивно отражаются на продолжительности его жизни, и в первую очередь на активной ее части. Физически здоровые люди намного быстрее адаптируются к умственным и физическим нагрузкам, успешнее осваивают новые виды деятельности, качественнее выполняют свою работу. Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья можно рассматривать и как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям.

Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Первым шагом на этом пути становится выбор жизненных установок, определение цели в жизни. Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни. Мероприятия, проводимые государством в данном направлении, в первую очередь направлены на детей, подростков и молодёжь. С 2011 года в общеобразовательных учреждениях введён дополнительный урок физической культуры, уроки основ безопасности жизнедеятельности ведутся с первого класса, в течение всего года проводятся акции, конкурсы, соревнования за здоровый образ жизни. Данные меры активно влияют на мировоззрение молодого поколения, закладывают основы безопасного поведения и определённого здоровьесберегающего образа жизни.

А что представляет собою психология здоровья? На Западе психология здоровья является частью раздела медицины, рассматривающего связь здоровья и поведения. Согласно психосоматической теории, сознание − это важный фактор, определяющий здоровье человека. Однако психосоматический принцип жизнедеятельности организма длительное время не принимался в связи с открытием клеточного строения растений и животных, которое привело к поиску причин заболеваний на клеточном уровне и отрицанию высших уровней регуляции здоровья. Поговорка «Все болезни от нервов» не пустой звук, поэтому необходимо следить за своим душевным равновесием, планировать свой жизненный путь так, чтобы избегать конфликтных социальных контактов и ситуаций, справляться с необходимым объёмом работы или учёбы, оставлять время на отдых и восстановление душевного равновесия. Нельзя забывать о влиянии стрессовых ситуаций на здоровье: может падать зрение, повышаться или понижаться давление, произойти спазм сосудов головного мозга или астматический приступ и др.

А как влияют на здоровье социальные контакты, могут ли они приводить к болезням? В первую очередь на психологическое духовное равновесие влияет семейное благополучие. Сами знаете, если дома «всё в порядке», то и на работе, и в учёбе всё получается, появляется желание сделать приятное близким: испечь вкусный пирог, выйти вместе на прогулку или в кинотеатр. Если же в семье постоянно испытываешь дискомфортное состояние, то рушится всё, ведь семья – это «тыл» любого человека, без поддержки которого существовать просто не возможно.

В асоциальных семьях редко вырастают психически здоровые дети, а применение физических наказаний и грубого обращения, формируют агрессию у ребёнка, что отражается сначала на психологическом здоровье, а потом и на общем физическом состоянии. Телепередачи и Интернет-блоги на тему насилия также повышают агрессию. Вредит здоровью и заниженная самооценка, она вызывает отрицательные эмоции. Самооценка должна быть адекватной, поэтому необходимо повышать её в тех случаях, когда переживаются какие-то жизненные неприятности или во время болезни. В основе механизма снижения самооценки могут лежать фрустрация (психическое состояние, возникающее в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям) и зависть. Поэтому для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих не рекомендуется сравнивать ни себя, ни кого-то другого с более красивыми и более преуспевающими людьми. Такой сравнительный метод любят использовать некоторые школьные учителя, но далеко не каждый из них предполагает, какой вред это наносит неустойчивой психике ребёнка, ведь такой метод может применяться только при воспитании уверенных в себе и в своих возможностях учеников. Духовное здоровье и самооценка взрослого человека в первую очередь связано со знаниями, которыми он владеет и с помощью которых занимает в жизни определенное место, но не забываем, что его корни уходят в наше детство. Система философских взглядов, обеспечивающая человека положительными впечатлениями, и является, по сути, основой его духовной жизни. Как правило, эти взгляды применимы ко всем областям человеческой жизни и проецируются на все события, происходящие в ней, помогают реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества. Но систему взглядов невозможно приобрести здесь и сейчас, её надо выращивать с детства, перенимать лучшее от родителей, для того чтобы, потом во взрослом возрасте иметь социальную адаптивность и устойчивость.

Из всего выше сказанного можно сделать заключение, что понятие «здорового образа жизни» означает совокупность форм поведения, которая способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности на то, что бы формировать, сохранять и укреплять своё здоровье которое характеризуется суммой нескольких составляющих: физическое, духовное и социальное. Рассмотрев эти понятия, можно сделать вывод и замкнуть круг: здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непременным условием эффективной деятельности индивидуума, через которую достигается благополучие и счастье, достижение которого возможно только через труд, направленный на расширение своих физических, духовных и социальных возможностей. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует. И если педагог включает в свою практику любой из компонентов составляющих понятие здоровьесберегающих технологий, он делает огромный вклад в сохранение и укрепление здоровья будущего поколения.

Своё повествование хотелось бы закончить словами кардиохирурга и учёного-медика Н.М. Амосова из книги «Раздумья о здоровье»: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

**Список литературы:**

1. **Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения //Школа. - 2005. - N 3. - С. 52-78.**
2. **Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева //Начальная школа. - 2005. - N 11. - C. 75-78.**
3. **Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие. – М. Народное образование, 1998 г. 256 с.**