

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ (для школьников 10-11 классов)

УДК 796

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Д.А. Без, 10 класс

Научный уководитель – Л.Н. Дорофейчик

ГУО «Тобульская средняя школа» Пинского района

О здоровом образе жизни ученые начали задумываться еще в древности. На Востоке существовали целые системы управления психическими и физиологическими функциями организма, укрепления жизненной силы организма. Например – **йога в Индии**, система дыхательных и двигательных упражнений, **цигун в Китае** и т.д. Значительную роль формированию здорового образа жизни уделяли и на Западе – в древнегреческих городах-государствах и в древнем Риме.

Уже в трудах древнегреческих философов возникли разные трактовки здоровья и здорового образа жизни. **Гиппократ** специфическим элементом здорового образа жизни считал здоровье человека, а **Демокрит** – духовное начало.

Знаменитая фраза «В здоровом теле – здоровый дух» (лат. «Mens sana in corpore sano») заимствована у римского поэта **Децима Юния Ювенала**, (ок. 61 - ок. 127 гг. н.э.). Фраза Ювенала стала крылатой после того, как её повторили английский философ **Джон Локк** и французский писатель-просветитель **Жан Жак Руссо**.

Образ жизни современного человека не соответствует здоровому образу жизни. Характеризуется гиподинамией и гипокинезией, перееданием, информационной нагруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами, что приводит в конечном счете к развитию так называемых болезней цивилизации.

Двадцатый век дал людям электричество, радио, телевидение, современный транспорт и много других благ. Медицина избавила человека от ряда инфекционных заболеваний, дала ему различные способы и средства лечения болезней. Однако, двадцатый век принес уменьшение объема двигательной активности человека, увеличение нервно – психического и других видов стресса, химического загрязнения внешней и внутренней среды и другие негативные явления, связанные с научно – техническим прогрессом. Реже обращают внимание на существенные изменения в стиле и укладе самой жизни.

Тысячи поколений наших предков жили и работали в тесном общении с природой, синхронно природным ритмам. Вставали с рассветом и ложились спать при наступлении темноты. Каждое время года имело свой трудовой настрой, свой режим жизни. Теперь же люди живут в ритме производственного цикла, одинаково в любое время года.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Болезни современного человека обусловлены также его образом жизни и повседневным поведением.

Сложившаяся система образования не способствует формированию здорового образа жизни, поэтому знания взрослых людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями. В школе рекомендации по здоровому образу жизни детям часто насаждаются в назидательной и категоричной форме, что не вызывает у них положительной реакции. А взрослые, и в том числе учителя, редко придерживаются указанных правил. Старшеклассники и студенты не занимаются формированием своего здоровья, т. к. это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного.

В настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реально-

сти их используют лишь 10 – 15% опрошенных. Это происходит не из-за отсутствия валеологической грамотности, а из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности.

Какие существуют пути решения:

1. Переориентация медицинской науки и здравоохранения на первичную профилактику. Стоимость профилактических программ несравненно ниже стоимости лечения пациента и их дальнейшего социального обеспечения по причине нетрудоспособности и инвалидности.

2. Гигиеническое обучение и воспитание. Формирование здорового образа жизни, воспитание общей культуры здоровья - важнейшая часть существования человека в современном мире. Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья населения, способствует распространению вредных привычек и факторов риска возникновения заболеваний.

Поскольку процесс формирования здоровья должен быть непрерывным и последовательным, то реализацию курсов и программ гигиенического воспитания в учебных заведениях предпочтительнее возлагать на педагогов, прошедших у врачей-специалистов по гигиеническому и психическому воспитанию расширенную подготовку. Поэтому необходима корректировка программ подготовки в ВУЗах как педагогов, независимо от профиля преподаваемого ими предмета, так и врачей, независимо от специальности.

3. Санитарная пропаганда прошлых лет не приносила ощутимых результатов в формировании ЗОЖ и заметным образом не влияла на демографические показатели населения. Поэтому необходимы новые подходы в укреплении здоровья, определения мотиваций, поиск иных путей побуждения сознания на укрепление и сохранение физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни. Необходим комплексный подход по формированию у населения навыков здорового образа жизни. А это значит, должна быть разработана и принята Государственная программа здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это задача, требующая разрешения и исследования. Подходить к ней нужно не только в целом всем обществом, искавши и находя пути ее разрешения, но и каждому самостоятельно не мешало бы задуматься о том, что в этой жизни ему действительно дорого. Каждый должен понимать, что никакие материальные и другие ценности будут ему не нужны, если у него не будет здоровья.

Повернуть человека лицом к своему здоровью - очень и очень сложно, но решать эту проблему жизненно важно. И решать ее нужно сообща. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.