

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОГО МИРА

Е.В. Сидская

ГУО «Гимназия № 19 г. Минска», catsid2002@mail.ru

Аннотация. В современном мире молодые люди все больше интересуются вопросами здоровья и благополучия. Они стремятся к активному образу жизни, правильному питанию, психологическому благополучию и новым способам улучшения своего физического и эмоционального состояния. В статье рассматриваются сложившиеся подходы к пониманию здорового образа жизни. Феномен здорового образа жизни представлен как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, учащиеся, ценности, семья, среда, здоровье, охрана здоровья

Во все времена считалась, что здоровье – это высшая ценность, являющаяся важной основной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Условия и образ жизни во многом определяет состояние здоровья людей. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Критерии, по которым оценивается здоровье: нормальная работа организма, способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды, полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми, стремление к творчеству, нравственные и духовные устремления. [1, с.68]

Ни для кого не секрет, что здоровье человека зависит от его образа жизни. Существуют разные подходы к определению понятия «образ жизни». Одни считают, что образ жизни – это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека. Другие рассматривают понятие образа жизни как систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды, где система взаимоотношений человека с самим собой представляет сложный комплекс действий и переживаний, соблюдение полезных привычек, укрепляющих и расширяющих природный ресурс здоровья и отсутствие вредных привычек, разрушающих его.

В современных исследованиях, несмотря на достаточное число работ по здоровому образу жизни, нет какого-то единого определения этому термину. Так, по мнению академика Ю.П.Лисицына, здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей, не только соблюдение медико-социальной активности, искоренение вредных привычек, правильное питание и т.д., а прежде всего, использование материальных и духовных усилий и возможностей в интересах здоровья, гармоничное физическое и духовное развитие человека. [2, с.54, 78] В рамках концепции здорового образа жизни, разработанной А.М.Карповым, это, прежде всего, разумный образ жизни, который формируется в процессе саногенеза («рождение здоровья») на всех уровнях биологической и социальной организации жизни человека, что, по мнению исследователя, включает механизм обучения. [3, с.215] Если сказать общими и простыми словами, то здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это особый образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и снижение риска инфекционных заболеваний.

Актуальность здорового образа жизни в современном мире обусловлена возрастанием нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера. На сегодняшний день забота о здоровье и самочувствии человека связана с его выживанием как вида. Достижения науки облегчили жизнь человека во многих отраслях, сделали ее комфортнее и беззаботной, но при этом сократили двигательную активность. Люди все меньше ходят пешком: сейчас можно заказывать и получать товары и продукты, не покидая дома. Поэтому разумная пропаганда здорового образа жизни обязательно должна включать в себя пункты с физической активностью.

Радует конечно тот факт, что сейчас здоровый образ жизни становится «модным» и «в тренде». Все больше появляется различных роликов в социальных сетях о ЗОЖе, люди призывают друг друга заниматься физической активностью, правильно питаться, ходить в спортзал. Однако, не всем подходит то, что транслируется в интернете. Есть люди с хроническими заболеваниями, которым не подходят принципы современного правильного питания, придуманные различными нутрициологами, блогерами или просто спортсменами. Тоже самое происходит и с физическими упражнениями. Ну и не стоит забывать про группу людей, у которых 8-ми часовой рабочий день, которые работают на заводе и не могут выполнять принципы здорового образа жизни людей, которые работают дистанционно или вообще не работают, но транслируют в интернет прелести собственного разработанного плана под себя, которые пытаются все повторить.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Каждому человеку необходимы свои принципы ЗОЖа с соблюдением личных особенностей. Ведь быть здоровым – это не значит только правильно питаться и заниматься спортом.

Необходимо создавать для себя условия для нормального течения физиологических и психических процессов, разумно чередовать периоды физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления. Каждый день сон должен быть полноценным и таким же полноценным должен быть отдых в выходные дни. Если вам недостаточно времени на все ваши дела в течение суток, то необходимо принимать систематический подход к распределению времени.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Но если взрослый человек может разобраться в потоке информации и понять, что ему подходит лучше и не будет вредить здоровью, то подрастающему поколению очень сложно потеряться в современном потоке информации. И очень важно помогать детям фильтровать информацию и направлять на правильный путь.

Характеризуя социально-педагогические и культурные проблемы формирования здорового образа жизни, необходимо отметить, что, хотя и существуют оптимистичные прогнозы на будущее в повышении образовательного уровня детей, фактически достижение желаемого результата сопряжено с множеством факторов, которые оказывают негативное влияние на интеллектуальный и культурный уровень подрастающего поколения.

Известно, что личность формируется и развивается в определенной духовно-нравственной среде, которая представляет собой совокупность идей, ценностей, общей атмосферы. В связи с этим не менее важной проблемой формирования здорового образа жизни представляется проблема духовной интеграции детей в общество. [4, с.170]

Основными проблемами формирования здорового образа жизни у детей является кризис духовно-нравственных ценностей. Поэтому учреждения образования должны создавать среду и атмосферу, которая будет помогать детям формировать принципы здорового образа жизни.

В государственном учреждении образования «Гимназия № 19 г. Минска» существует КЛЭТ (клуб любителей экотранспорта). Цель создания такого клуба – формирование у учащихся потребности использования разных видов экологически чистого транспорта и навыков его безопасного использования. Ребята вместе с педагогами пропагандируют велодвижение с целью уменьшения уровня загрязнения воздуха в городе Минске, здоровый образ жизни, популяризируют использование экотранспорта среди участников гимназического сообщества и жителей города Минска. Работа такого клуба помогает современным детям формировать принципы здорового образа жизни, развиваться в различных отраслях. В рамках работы клуба проводятся велосъезды, выезды по различным маршрутам, участие в различных акциях, изучение истории велоспорта в Республике Беларусь, что способствует популяризации этого вида спорта. Состояние образования и воспитания детей – важный аспект, характеризующий положение здорового образа жизни современных детей, т.к. именно цели и задачи образования и воспитания определяют способность общества к самосохранению и устойчивому развитию. Создание таких клубов и инициатив поможет популяризовать здоровый образ жизни для современного поколения, сохранить здоровье детей, воспитать культуру здоровья, что напрямую связано с формированием здоровой нации.

Таким образом, формирование здорового образа жизни является важнейшей задачей государства на сегодняшний день. Очень важно помогать подрастающему поколению правильно формировать отношение к своему здоровью. Ведь здоровый образ жизни является предпосылкой для разностороннего развития человека, достижения им долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Чтобы быть здоровым и выносливым – нужны собственные усилия постоянные и значительные. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.

Список использованных источников

1. Арсланбекова Э. М. Здоровый образ жизни как ценность современной молодежи / Э. М. Арсланбекова, Н. В. Попова. – Текст : электронный // Инновационный потенциал молодежи: гражданственность, профессионализм, творчество : сборник научных трудов Международной моло-

дежной научно-исследовательской конференции (Екатеринбург, 24 ноября 2020 г.). – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. – С. 66-71.

2. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение : Учеб. для студентов мед. вузов / Ю. П. Лисицын. – Москва : ГЭОТАР-МЕД, 2002 (РГУП Чебоксар. Тип. N1). – С.517: ил., табл.; 21 см. – (Серия XXI век)

3. Карпов, А. М. Здравствуйте, если хотите : образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти / А. М. Карпов. – Казань : Мед. лит., 2008. – С.223 : ил., табл.

4. Дружинин, В. П. Параметры здорового образа жизни современных детей и подростков [Текст] / В. П. Дружинин, авт. В. И. Флоря // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2009. – N 4. – С. 168-173.