

## БУДУЩЕЕ – ЭТО ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

С.И. Бринкевич, студент,

Е.И. Кулько, преподаватель,

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия, [Rubets0303@yandex.ru](mailto:Rubets0303@yandex.ru)

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованной, активной, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает в учебе выполнять поставленные планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Философы называют здоровый образ жизни гармонией души и тела, «деятельной нравственностью», совершенствованием духа, «внутренней активностью человека». Тело и душа человека должны быть в равной степени развиты, тогда он будет здоров. В последнее время появляется все больше исследований, где здоровый образ жизни рассматривается как категория социальная, психологическая и педагогическая и определяется как «гармония сгармонизированного человека», режим жизни, основанный на нравственности. Важно с детства в семье, школе, заложить основы для здорового образа жизни. Здоровье – это величайшая ценность, не здоровье – это ограниченная в своей свободе жизнь.

Не здоровый образ жизни – курение, употребление спиртных напитков отсутствие физической нагрузки, употребление наркотических средств, ведет к появлению заболеваний, а некоторые из них - к деградации личности и общества в целом. Рост негативных явлений в молодежной среде можно объяснить тем, что в условиях социально-экономического кризиса многие молодые люди склонны к разного рода «экспериментам» над собой и своим здоровьем.

Научный анализ показывает, что здоровье населения определяет в настоящее время перспективу и будущность развития любой страны. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни в Республике Беларусь, особенно к здоровью молодежи. Руководство нашего государства понимает важность проблемы сохранения здоровья нации и делает все возможное для ее решения. По данным ВОЗ здоровье человека, на 15-20% обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55% – условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением [4].

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Ю.П. Лисицын говорил: «Здоровье нечто большее, чем отсутствие болезней и повреждений, это – возможность полноценно трудиться, отдыхать, словом, выполнять присущие человеку функции, свободно, радостно жить». Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты [5].

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться".

## Литература

1. Билич Г.Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – 2-е изд. – Спб: Фолиант, 2000. – 558 с.
2. Байер К. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. / К. Байер, Л. Шейнбер. – М.: Мир, 1999. – 368 с.
3. Все о здоровом образе жизни: Пер. с англ. – Франция: Ридерз Дайджест, 1998. – 404 с.

4. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 461 с.
5. Оглоблин, К.А. Здоровый образ жизни / К.А. Оглоблин. – Уссурийск, 1998. – 124 с.