

Конституция Республики Беларусь провозглашает человека, его права, свободы и гарантии их реализации высшей ценностью и целью общества и государства и признаёт необходимость создания условий для свободного и достойного развития личности. Человек, его физический и творческий потенциал – главное богатство современного общества, основа личного и общественного благополучия. Здоровый образ жизни – основа, позволяющая человеку наиболее полно проявить свои способности и умения, улучшить своё благосостояние, благосостояние своей семьи. Здоровье граждан, состояние физического, душевного и социального благополучия – одна из значимых основ сильной, демократической и процветающей Беларуси. В современном обществе можно выделить ряд тенденций: старение населения, в результате чего складывается неблагоприятное соотношение экономически активного населения и пенсионеров; возрастание экологических проблем, которые отрицательно влияют на здоровье и приводят к росту хронических заболеваний и патологий; нарастание интеллектуального и эмоционального прессинга ускоряющейся жизни, что способствует увеличению стрессовых ситуаций и психологических проблем, которые могут вырождаться в психические заболевания или суицидальные состояния; свобода выбора социального поведения и ролей, что может привести и к усилению деструктивных проявлений. Одними запретами «вредных привычек» проблему не решить. Чрезвычайно важно способствовать формированию мотиваций к позитивным формам отдыха и рациональному перераспределению нагрузок физических и психологических, а также создавать условия для контролируемого выхода нежелательных эмоций.

В рамках формирования здорового образа жизни можно выделить ряд условий: повышение качества жизни населения; преодоление зависимости от пагубных привычек: курения, употребления алкогольных напитков, токсикомании, наркомании; профилактика заболеваний передающихся половым путём; развитие патриотизма и гражданственности; повышение роли физической культуры, спорта, туризма в жизни человека, формирование мотиваций к тому, чтобы активный отдых стал неотъемлемой частью повседневной жизни; формирование мотиваций к социально значимым формам проведения свободного времени, которые способствуют эстетическому, интеллектуальному и физическому самосовершенствованию человека.

Через систему государственных и общественных институтов, средства массовой информации, массовую культуру необходимо изменять общественное сознание, утверждая, что пьянство – не национальная традиция, а национальная трагедия, отнимающая здоровье, благосостояние и благополучие; курение не признак успешной жизни и привлекательности, а способ получить рак лёгких или гортани; беспорядочные половые связи – не путь к наслаждениям, а дорога к венерическим заболеваниям и СПИД; наркотики – не средство для расслабления и отрыва от действительности, а тяжёлая, неизлечимая болезнь; нарушение правопорядка – не символ

мужественности и смелости, а пренебрежение правами и свободами человека, которое недостойно гражданина демократического государства. В сознании должно укорениться, что **быть здоровым – престижно, красиво, модно и выгодно!**

С точки зрения информационной работы по формированию и развитию здорового образа жизни представляют важность ряд аспектов. Во-первых, необходимо обратить внимание на значимость здорового образа жизни и его неотъемлемой связи с интересами человека и целями развития белорусского государства. Целесообразно привлекать учащуюся молодёжь и студенчество к обсуждению данных вопросов, и пропаганде ЗОЖ в рамках соответствующих учебных дисциплин, информационно-дискуссионных клубов, конкурсах плакатов, стенгазет, художественной самодеятельности, КВН. Во-вторых, целесообразно указать на действия, предпринимаемые государством, в сфере создания и развития нормативной и материально-технической базы для удовлетворения стремления граждан к всестороннему физическому, эстетическому и интеллектуальному развитию.

Республика Беларусь вступив на путь экономической и политической модернизации, не смотря на имеющиеся экономические сложности, не отказалась от создания условий для всестороннего развития человека, без чего не возможно формирование сильного и процветающего демократического правового социального государства главной ценностью которого является человек.

Развитие здорового образа жизни является одним из значимых аспектов общественного развития, отрицать который сложно, не зависимо от социальной или политической принадлежности, что может способствовать консолидации общества в интересах человека.