

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Т.А. Некрашевич, студент,

Е.И. Кулько, преподаватель,

Белорусская сельскохозяйственная академия, Anna_Nekra@mail.ru

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек не правильным образом жизни, вредными привычками (курение, алкоголь, наркомания) гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о сотворенных ошибках. Порой – это безвозвратные ошибки. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести здоровый и активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Первостепенная роль в сохранении и формировании этих признаков принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. И.И. Брехман подчеркивает, что здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психо-

логическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой. И все это вместе взятое способствует развитию и сохранению на долгие годы профессиональных и творческих способностей личности [1].

Творческий человек электичен, любознателен и постоянно стремится оперировать знаниями из разных областей. Его голова полна всякого рода чудных идей, причем он предпочитает новые и сложные вещи привычным и простым. Восприятие мира у таких людей непрерывно обновляется. Творческим людям характерны также способность к удивлению и восхищению, мечтательность. Эти признаки характерны в большинстве своем детям. Все дети — творческие личности, однако наружное, негативное воздействие отрицательно влияет на формирование профессиональных и творческих способностей.

Всякое негативное воздействие, и, я убеждена, особенно алкоголь, не только препятствует развитию творчества, но и убивает личность в целом. В организме нет ни одного органа и ткани, которые не подвергались бы действию алкоголя. Сердце под его влиянием быстро изнашивается, почки перестают выделять из организма вредные продукты жизнедеятельности, клетки печени гибнут, она сморщивается, утрачивает свою защитную функцию. Но особенно страдает нервная система: ухудшается память, ослабляется внимание. Нарушаются обменные процессы, резко меняется поведение, идет процесс деградации личности: появляется жестокость, вспыльчивость, подавленность, скованность, замкнутость, эмоциональное оскудение, невозможность найти «общий язык» с окружающими. В таком случае, о каком творческом долголетии может идти речь?

Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя. Зрелая и здоровая личность спонтанна и внутренне свободна [2].

Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Литература

1. Татарникова, Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве / Л.Г. Татарникова. — СПб., 1999.
2. Фромм, Э. Здоровое общество / Э.Фромм // Мужчина и женщина. — М., 1998. — С.18-34.