

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Приоритет здоровья в ряду общечеловеческих ценностей

Здоровье – это главная ценность жизни. Оно является важнейшим компонентом человеческого счастья и одним из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Не случайно немецкая пословица гласит: «Здоровье – не всё, но без здоровья всё - ничто».

Философским осмыслением здоровья человечество было озабочено с древнейших времён. Культ здоровья человека прослеживается и в священных писаниях, и в народной педагогике, и в культуре любой нации. Например, в Древней Греции сформировались единые требования к идеальному гражданину, а среди них обязательным критерием была гармония души и тела. Гармоничный человек здоров, счастлив, удачлив. Он стремится реализовать свои способности, что, несомненно, приносит пользу обществу. Критерии успешной личности неоднократно менялись, но - хорошее здоровье и физическая привлекательность оставались неизменно.

В начале своего существования на Земле человек жил в соответствии с естественными условиями. В процессе развития цивилизации изменилась форма организации жизнедеятельности человека. Основные усилия его были направлены, с одной стороны, на освобождение от тяжелого физического труда, а с другой, - на создание все более комфортных условий жизни и удовлетворение все возрастающих потребностей в удовольствиях.

Наиболее важным результатом таких изменений в жизнедеятельности человека стало то обстоятельство, что в современных условиях он получает материальные блага, обеспечивает термостабильность и защиту от вредоносных факторов уже не за счет физической активности и готовности приспособиться к природным условиям жизни. Социальные, экономические, технологические, экологические, климатические изменения в мире привели к возникновению проблем в состоянии здоровья населения.

Здоровье относится к универсальному, имеющему и материальный и духовный аспекты, феномену.

Существует множество определений здоровья:

- *правильная, нормальная деятельность организма* (Словарь русского языка С.И.Ожегова);
- *состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием болезненных изменений* (Российская педагогическая энциклопедия);
- *состояние организма, обеспечивающее ему возможность жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять её неблагоприятным факторам и утомлению* (физиолог А.В.Коробов);
- *здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов* (Всемирная организация здравоохранения);
- *здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние, которое развивается...в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку...осуществлять его биологические и социальные функции* (А.Г.Щедрина).

Основная разница в определениях здоровья заключается в том, что в одних случаях оно рассматривается в статике, как нечто данное, а в других – в динамике, то есть формируется по мере развития организма и, более того, генетически запрограммировано. Реализация этой программы зависит от конкретных факторов, в которых живёт и развивается человек.

Современная наука выделяет в качестве обязательных основные составляющие здоровья – физическую, психологическую, поведенческую.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения в 80-х г.г. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека. Применительно к нашей стране это соотношение выглядит следующим образом:

- генетические факторы - 15-20%;
- состояние окружающей среды - 20-25%;
- медицинское обеспечение - 10-15%;
- условия и образ жизни людей - 50-55%.

Для государства здоровье и болезнь каждого его гражданина имеют определенное конкретное материальное выражение: это выплата больным по больничным листам, оплата лечения; кроме того, больной человек не создает материальных ценностей, что сказывается на величине валового национального продукта.

Валеология – наука о здоровье

Право граждан России на здоровье утверждается Конституцией Российской Федерации. К сожалению, это право не находит своего реального подтверждения. Реализация такого права требует разработки специальной комплексной программы поддержания и охраны здоровья, в которой было бы определено место каждого социально-экономического звена: семьи, школы, органов здравоохранения, предприятий, физкультурных организаций, государственных структур и т. д.

В течение ряда десятилетий в нашей стране не существовало приоритета здоровья. Более того, социальную защиту государство гарантировало прежде всего больным, несмотря на то, что в большинстве случаев в имеющейся патологии виновным оказывается сам человек. В последние годы структура заболеваемости в Российской Федерации заметно изменилась. Рост благосостояния людей, разработка высокоэффективных промышленных технологий, нарушенная экология, катастрофическое распространение приверженности вредным привычкам, опасное для тяжелейших заболеваний поведение и другие факторы привели к тому, что образ жизни современного человека является решающим фактором риска большинства заболеваний.

В стране отсутствует мода на здоровье. Средства массовой информации тиражируют вредные привычки, неконтролируемый и опасный секс, насилие, но

мало внимания обращают на формирование гармонично развитого - физически и духовно - человека. Например, физический имидж человека среди важнейших личностных показателей назвали 85% респондентов в США и лишь 25% мужчин и 40% женщин - в России.

В стране уделяется недостаточно внимания вопросам формирования культуры отдыха, где бы особый акцент делался на его активных формах. В результате время, необходимое для снятия профессионального утомления и подготовки к следующему этапу деятельности, зачастую используется с малой эффективностью и даже с отрицательным результатом.

Всё это привело к тому, что в нашей стране практически здоровых людей всего лишь 24, 2%. А в школе к концу обучения процент здоровых детей не превышает 10%. По средней продолжительности жизни – 69.8 лет – Россия находится на 113 месте в мире.

Поскольку болезни современного человека в значительной степени обусловлены его образом жизни и повседневным поведением, в настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. Это подтверждается, к примеру, тем, что в США снижение показателей детской смертности и смертности всего населения, увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни и труда и рационализацией образа жизни населения. Вместе с тем в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - есть способ жизнедеятельности, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

Здоровый образ жизни складывается из ряда взаимосвязанных элементов: жизнь без вредных привычек, оптимальный двигательный режим, правильное питание, закаливание, личная гигиена, позитивные эмоции.

Формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срабатывает не сразу, положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы.

В настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реальности их используют лишь 10%-15% опрошенных. Причины этого – низкий уровень культуры здоровья, в том числе и отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Необходимость решения вопросов, связанных с проблемами в состоянии здоровья человека в конце XX столетия, послужила основанием для выделения самостоятельной отрасли науки – валеологии. Термин «валеология» (от латинского «valeo» - быть здоровым, здравствовать) был введён в обиход российским учёным И.И.Брехманом. По определению В.П. Казначеева ***валеология - это междисциплинарное научное направление, рассматривающее причины здоровья, пути его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности.***

С точки зрения молодёжи валеология - это наука о том, как быть здоровым, радостным и постоянно в тонусе, и о том, как это здоровье сохранить.

Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

Предметом валеологии является индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни.

Объектом валеологии является практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни (в "третьем состоянии") человек во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования.

Основной целью валеологии является максимальная реализация унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека, поддержание на высоком уровне возможностей его адаптации к условиям внешней и внутренней среды.

Основными задачами валеологии являются:

- исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья через приобщение к здоровому образу жизни.

Мотивация здорового образа жизни

Как уже отмечалось, здоровье на 50 – 55% зависит от условий и образа жизни. Э.Н.Вайнер определил здоровый образ жизни, как *способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям конкретного человека, условиям жизни, направленным на формирование, сохранение, укрепление здоровья и полноценное выполнение им социально-биологических функций*. Исходя из этого определения, здоровых образов жизни должно быть столько же, сколько людей. Основой здорового образа жизни являются определённые формы поведения:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию;
- оптимальная двигательная активность;
- рациональное питание;
- ритмичный образ жизни, соответствующий биоритмам;
- эффективная организация трудовой деятельности;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- сексуальная культура;
- соблюдение гигиенических норм и требований;

- здоровое старение;
- отказ от пагубных пристрастий;
- валеологическое самообразование.

На практике реализация перечисленных форм поведения необычайно сложна, в основном, из-за отсутствия мотивации в связи с низкой индивидуальной и общей культурой российского общества. Никакие пожелания, приказы, наказания не заставят человека вести здоровый образ жизни, если всем этим не управляет осознанная мотивация на здоровье.

Мотивацию здоровья нужно воспитывать с детства. Кроме этого необходимо воспитывать определённые черты характера, которые обеспечат необходимые для здорового образа жизни формы поведения. Иными словами, человек должен заставить себя вести здоровый образ жизни. Для этого нужна установка – готовность человека к определённому действию или к определённому восприятию окружающей действительности. Формированию установки способствует наличие у человека достижимой цели. Чтобы у человека возникла установка на здоровый образ жизни, необходимо наличие следующих факторов:

- знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
- желание быть хозяином своей жизни;
- позитивное отношение к жизни;
- развитое чувство самоуважения.

А потом наступает самое трудное – реализация установки. Глубоко укоренившиеся вредные привычки, многочисленные пагубные для здоровья примеры (в том числе в СМИ), особенности психологии подростков (вести себя так, как принято у сверстников, за компанию и т.д.), отсутствие психологической культуры (например, незнание как себя вести при стрессах, конфликтах) и другие факторы сильно затрудняют процесс реализации установки.

Выводы

1. Здоровье граждан является приоритетом среди общечеловеческих ценностей в любом государстве. Оно необходимо для формирования и развития успешной личности.

2. В настоящее время в России проблема здоровьесбережения человека стоит как никогда остро, так как практически по всем показателям, характеризующим здоровье нации, Россия значительно уступает большинству высокоразвитых стран мира.

3. В связи с необходимостью решения вопросов, связанных с проблемами в состоянии здоровья человека, в конце XX столетия возникла новая научная и учебная дисциплина – валеология, развивающаяся на стыке биологии, генетики, медицины, педагогики, психологии и других наук.

4. Одной из основных задач валеологии является формирование установки на здоровый образ жизни. Применение современных инновационных технологий может способствовать повышению эффективности работы.

