

**Жмырко Инна Николаевна**

канд. пед. наук, старший преподаватель

**Понаморева Дарья Игоревна**

студентка

Ростовский филиал  
ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация: статья посвящена проблеме формирования культуры здоровья человека. Авторы определяют основные факторы, определяющие здоровье.*

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, состояние.

Здоровье – бесценнное богатство не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать какие-либо трудности. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Проблема формирования культуры здоровья человека очень актуальна, поскольку является основной для современной цивилизации. Наибольший общественный резонанс получает понимание того, что главное место занимает проблема здоровья подрастающего поколения. Это проблема, без решения которой у страны нет будущего.

*Методы исследования:* теоретическое исследование

Здоровье – это то, что необходимо ценить и к чему следует относиться бережно. Так как оно одно, многое можно купить за деньги, но не здоровье.

Здоровье – самая большая ценность. По моему мнению, это самое главное сокровище человека. Почти все знают это, но осознает не каждый. О здоровье и здоровом образе жизни есть немало пословиц и поговорок: «В здоровом теле – здоровый дух», «Кто о здоровье заботится, тому и Бог помогает», «Самое большое богатство – здоровье».

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья – о физическом здоровье, психическом и нравственном (социальном):

– физическое здоровье – это естественное состояние организма, предопределенное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается;

– психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств;

– нравственное здоровье определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Чтобы быть здоровым и счастливым, необходимо вести здоровый образ жизни. Нужно желать этого и стремиться к поставленной задаче. Пути достижения этой цели:

- 1) поддерживать определенный уровень двигательной активности.
- 2) иметь эмоциональную и психологическую устойчивость.
- 3) закаляться.
- 4) правильно питаться.

- 
- 5) следовать режиму дня (работа, отдых).
  - 6) забыть о вредных привычках (алкоголь, курение).
  - 7) соблюдать моральные нормы в социуме.

Очень важно заложить фундамент здорового образа жизни с раннего детства, чтобы потом, в процессе строительства своего будущего, «стены» были крепкими и долговечными.

Здоровье человека зависит от целого комплекса явлений. Рассмотрим основные факторы, определяющие здоровье:

- 1) наследственность;
- 2) отношение человека к собственному здоровью и его образ жизни;
- 3) условия внешней среды;
- 4) уровень медицинского обслуживания.

Но также существуют факторы, определяющие здоровье человека, не зависящие от нас самих. Это окружающая среда. Выхлопы газов от транспорта, употребление товаров и продуктов питания от недобросовестных производителей, мутирующие старые вирусы и появление новых – все это негативно влияет на наше здоровье.

Медицина во многих случаях платная, и не у многих есть средства, чтобы получить помощь хорошего, высококвалифицированного специалиста.

Итак, здоровье – алмаз, требующий огранки.

Все факторы, укрепляющие здоровье, называют факторами здоровья, и, наоборот, ухудшающие здоровье – факторами риска.

Основные факторы и их влияние (в процентном выражении) на здоровье и заболевания человека:

- 1) образ жизни – 50–55%;
- 2) влияние окружающей среды – 20–25%;
- 3) наследственность – 15–20%;
- 4) состояние здравоохранения – 8–10%.

## Заключение

На сегодняшний день практически каждый человек имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горою мелочных проблем человек просто забывает главные истины и цели. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), не ходит пешком, кушает с книгой. А спроси у него: «Что же такое здоровье?» Да ничего он вам на это не ответит. Забудет он про этот вопрос. А вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только где-нибудь в кардио- или онкодиспансере. Но, скорее всего, будет поздно...

Я считаю, здоровый образ жизни является основой здоровья. Он обладает широким спектром воздействия на различные стороны проявлений организма. Здоровый образ жизни является предпосылкой к развитию разных сторон жизнедеятельности человека и полноценного выполнения различных функций. Это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей, коммуникабельности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых.

Необходимо помнить, что какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, и поэтому с раннего детства необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. А при возникновении каких-либо отклонений в состоянии здоровья необходимо с ними бороться, используя не только различные медицинские препараты, но и занятия физической культурой.

### ***Список литературы***

1. Григорьев В.И. Физическая культура и спорт: социокультурные основы: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008. – 91 с.
2. Макаров В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. — М., 2001.

3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 2007.
4. Ильинична В.И. Физическая культура студента. – М., 2003.