

Формирование здорового образа жизни.



Индивидуальное здоровье человека.

Индивидуальное здоровье — это здоровье отдельного человека. Человек получает здоровье как дар природы, т.е. истоки человеческого здоровья имеют биологическую природу. Изначально здоровье предполагает динамическое равновесие функций всех органов и совершенство саморегуляции в нашем организме, гармонию физиологических процессов, обеспечивающих максимальную адаптацию к окружающей среде. Нарушение равновесия и неадекватная реакция организма на воздействующие факторы среды представляет собой уже предболезнь или болезнь. Уровень здоровья постоянно колеблется. Динамика здоровья предполагает, что когда человек заболевает, уровень его здоровья понижается; когда он выздоравливает – уровень здоровья повышается. На здоровье человека воздействуют многочисленные факторы. В первую очередь, оно формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов.

Воздействующие на человека многочисленные факторы делятся еще по одному основанию: одни

из них отражаются на здоровье положительно, другие – отрицательно. Понятно, что в целях

повышения уровня здоровья необходимо максимально использовать и культивировать первые из них и

искоренять или максимально ослаблять влияние вторых. Все многочисленные факторы, влияющие на

здоровье человека, можно разделить на 4 группы: генетика, уровень здравоохранения, воздействие

внешней среды и связанные с образом жизни человека

Здоровье общества.

Общественное здоровье – основной признак, основное свойство человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого члена общности людей и способность всей общности в конкретных условиях наиболее эффективно осуществлять свои социальные и биологические функции. В различных социально-экономических, эколого-гигиенических, природных условиях параметры общественного здоровья могут существенно отличаться друг от друга. Это обстоятельство позволяет говорить о разном качестве общественного здоровья. Специфика региональных условий жизни обуславливает степень вероятности для каждого человека достижения наилучшего уровня здоровья и творческой работоспособности на протяжении максимально продленной индивидуальной жизни.

Общественное здоровье также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности непрерывного гармоничного роста и социально-экономического развития. Уровень общественного здоровья служит наиболее ярким и всеобъемлющим показателем условий жизни и одновременно зависит от них. Общественное здоровье не есть что-то застывшее, стационарное, – это постоянно протекающий процесс.

Режим труда и отдыха—составляющая здорового образа жизни.

Рациональный режим труда и отдыха —необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным



Духовно-нравственное здоровье общества — фактор национальной безопасности России.

Духовно-нравственная безопасность — это система условий, позволяющая обществу сохранять свои жизненно важные параметры (прежде всего культурного, этического и интеллектуального характера), в пределах исторически сложившейся нормы. Их выход за рамки нормы ведет к распаду общества как целостной системы в связи с разрушением структурирующих его духовно-нравственных оснований.

Национальные интересы России в области духовной жизни, культуры и науки заключаются в духовном обновлении общества, сохранении его нравственных ценностей, утверждении в обществе идеалов высокой нравственности, патриотизма и гуманизма, развитии многовековых духовных традиций Отечества.

Особая роль в духовной жизни общества принадлежит религии. Религия является одной из древнейших форм культуры. Это наиболее устойчивый общественный институт. Религиозные верования разнообразны. Мировые религии (христианство, ислам, буддизм), наряду с национально-государственными, охватывают своим влиянием большинство верующего населения земного шара. Процесс формирования религиозных систем продолжается и в наши дни. Он характеризуется ослаблением влияния и авторитета традиционных форм религии и появлением значительного числа новых религиозных движений, организаций, обществ.

Духовно-нравственное здоровье – наиболее трудная для определения составляющая. Вместе с тем духовно-нравственное здоровье является главной предпосылкой, позволяющей человеку справиться с социальными, психологическими и физическими трудностями. По определению **духовно-нравственное здоровье** – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в детстве. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты. В качестве показателей духовно-нравственного здоровья рассматриваются наличие цели и смысла жизни, надежды человека, его желание жить, его убеждения. Оно характеризуется способностью человека к творчеству, начиная от идей до их реализации, воплощения в материальной форме. Также, характерна сформированность в структуре личности внутренней картины здоровья человека, где сформулирована определенная целевая установка, доминирующие представления о будущем в процессе образования и воспитания. Итак: формирование духовно-нравственного здоровья, как правило, отождествляется с воспитанием нравственных качеств личности,



Ссылки на дополнительные источники.

- <http://krasmgc.ru/patsientam/programma-gos-garantij/30-formirovanie-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni>
- <http://www.gpol3.ru/node/195>
- <http://old.t-i.ru/article/18925/>

