

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Отдел по воспитательной работе с молодёжью

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Могилев 2021

УДК 796. 011.3

ББК 75.1

3-46

Рекомендовано к изданию
Советом по воспитательной работе
Белорусско-Российского университета

Составители: Александрова В.С.
Казюко И.П.

Рецензент доц. Д. Н. Самуйлов

В методических рекомендациях описаны составляющие здорового образа жизни и представлены тесты для диагностики уровня здоровья.

Могут быть использованы в практической работе преподавателей и тренеров и будут полезны всем, кто интересуется здоровым образом жизни.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Подписано в печать 06.12.2021 г. Формат 60х84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. 1,63 Уч.-изд. л. 1,62 Тираж 9 экз. Заказ № 880

Издатель и полиграфическое исполнение:
Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/156 от 07.03.2019.
Пр-т Мира, 43, 212022, г. Могилев.

© Белорусско-Российский
университет, 2021

Содержание

Введение	4
Составляющие здоровья	6
Взаимосвязь составляющих	8
Диагностика (тестирование).....	8
Правильное питание.....	13
Физические нагрузки	14
Закаливание.....	14
Вредные привычки	14
Психическое здоровье.....	15
Рекомендации, способствующие улучшению (сохранению) здоровья.	20
Список использованных источников	22

Введение

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Все слышали крылатую фразу: «В здоровом теле здоровый дух», но мало кто знает, что автор этого выражения – древнеримский поэт Децим Юний Ювена (около 55/56 г. - 131/132 г.) – вкладывал в него иной смысл: «Надо молить, чтобы ум был здоров в теле здоровом!» Это утверждение актуально и поныне.

В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения написано: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.»

Разберём три составляющие здоровья.

Физическое здоровье. Для его поддержания важное значение имеют спорт, питание и экология.

Физическому здоровью в учебниках есть много определений, вот некоторые из них:

это состояние организма человека, адаптированного к различным условиям окружающей среды состоянием физического развития и готовностью к выполнению физических нагрузок [1];

это уровень роста и развития органов и систем организма, основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции [2];

это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма [3];

это индивидуальное развитие морфологических и функциональных характеристик организма человека, его способность адаптироваться к различным условиям окружающей среды [4];

О физическом здоровье человека можно судить по:

уровню физического развития;

уровню физической подготовленности;

уровню подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;

уровню резервов организма;

приспособлению к воздействию среды обитания (экологии);

наследственности.

Душевное или духовное здоровье (психическое, иногда — ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [5].

Содержание понятия «психическое здоровье» не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нём отражаются общественные и групповые нормы, регламентирующие духовную жизнь человека.

О психологическом здоровье можно судить по двум основным признакам:

позитивное настроение, включающее спокойствие и уверенность в своих силах;

высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен справляться с ситуациями, связанными с переживанием напряжения, тревоги, страха.

Психологически здоровый человек – это жизнерадостный, веселый, творческий, развивающийся человек, который познает себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами. Он принимает себя и признает уникальность окружающих. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. И что важно – умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека, и оно находится в наших руках. Еще Сократ говорил: «Тело не болеет отдельно и независимо от души».

Эти два вида здоровья связаны друг с другом. При физическом недомогании люди обращаются к врачу, а при психологическом – к психологу. Если что-то болит, то вряд ли человек будете чувствовать радость и расслабленность. Есть ещё одна составляющая, которая тесно взаимосвязана и с физическим и психологическим здоровьем – социальное здоровье.

Социальное здоровье, проявляется в умении общаться с другими людьми без конфликтов.

Социальное здоровье – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение, это навык, который приходит с опытом. Человек учится находить контакт с людьми, а также развивает навыки, которые понадобятся во время общения, то есть - социально здоровый человек может налаживать и поддерживать отношения в обществе, уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, заботится о здоровых отношениях с родственниками, умеет находить друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Социальное здоровье состоит из следующих компонентов:

человеческая нравственность, сюда относят идеалы и ценности;

социальная адаптация – это способность человека приспосабливаться к условиям окружающей среды различной сложности, выдерживать разнообразные стрессовые ситуации.

Эти три составляющие: физическое здоровье, психическое здоровье и социальное здоровье принято объединять в одно понятие: здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Зачем это надо? Попробуем приблизиться к пониманию этих понятий и необходимости следовать рекомендациям.

Составляющие здоровья

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости, у него достаточно энергии, чтобы успешно делать все необходимые дела. Для поддержания физического здоровья важное значение имеет спорт, питание, экология.

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. Desport – «игра», «развлечение») – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Питание (физиологический акт) – поддержание жизни и здоровья живого организма с помощью пищи – процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития; составная часть обмена веществ. Животные и другие гетеротрофные организмы должны есть, чтобы выжить; их рацион и процесс поглощения питательных веществ зависит от биологического класса, к которому они относятся. У человека и животных питание является обычным видом повседневной деятельности.

Экология (рус. дореф. ойкология) (от др.-греч. οἶκος – обиталище, жилище, дом, имущество и λόγος – понятие, учение, наука) – окружающая человека среда, условия существования животных и растений в какой-либо местности и (или) наука о взаимодействиях живых организмов между собой и с их средой обитания.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.

Отдых – состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма (рекреация); время, свободное от работы [6].

Увлечение – вид человеческой деятельности, некое занятие, которым занимаются на досуге для наслаждения. Увлечение – то, чем человек любит и с радостью готов заниматься в свободное время. Увлечение является хорошим способом борьбы со стрессом, гневом. Кроме того, увлечения зачастую помогают развить кругозор. Основная цель увлечений – помочь самореализоваться.

Чувство – эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам. Чувства отличаются от аффектов, эмоций и настроений [7].

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Образ жизни (лат. *modus vivendi*) – типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления. Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

Основными параметрами образа жизни являются труд, быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Образ жизни человека – ключевой фактор, определяющий его здоровье [8].

Образ жизни формируется обществом или группой, в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ – задача не медицинская, а прежде всего воспитательная.

Всемирная организация здравоохранения к наиболее распространенным факторам, отрицательно влияющим на здоровье современного человека при неправильной организации жизни, относит:

- психоэмоциональные перегрузки;
- недостаточную физическую активность;
- нерациональное питание и связанную с этим избыточную массу тела;
- вредные привычки – курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию.

ВОЗ подчеркивает, что не существует никакого "оптимального образа жизни", который должен быть всем предписан. Задачи государства – обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого [9].

Взаимосвязь составляющих

Древнегреческие изречения (надпись на скале):

«Хочешь быть сильным – бегай,

Хочешь быть красивым – бегай,

Хочешь быть умным – бегай».

“Обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека”. Устав ВОЗ

Право на здоровье есть у каждого человека, но мало иметь право и желание быть здоровым, необходимы шаги, пусть маленькие и, сначала бессистемные, но обязательно шаги совершенствования. Всех людей объединяет это стремление. К совершенству люди идут разными путями. Например, для спортсмена первично физическое здоровье, другие виды вторичны; для психолога – психологическое, социальное и физическое вторичны.

Однако всемирная организация здравоохранения неоднократно повторяет, что здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946), то есть целостность здоровья зависит от **совокупности** различных факторов.

Фактор (лат. Factor «делающий, производящий») – причина, движущая сила какого-либо процесса, определяющая его характер или отдельные его черты.

Когда говорят о факторах здоровья, то имеют в виду те причины, которые могут изменить состояние здоровья, то есть влияют на него:

наследственность, то есть родители передают особенности своего организма (например, цвет кожи, волос, глаз), в том числе и те, что определяют здоровье (20%);

внешняя среда, т.е. социально-экономические и природные факторы (20%);

система здравоохранения, которая существует в стране (10%).

Но в большей степени здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни и привычек (50%).

Каждый из факторов здоровья может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на человека. Какова же роль самого человека? Чтобы понять, как и куда двигаться, где найти необходимое для полноценного здоровья, следует сначала изучить себя.

Диагностика (тестирование)

Диагностика одна из необходимых и главных составляющих движения к оздоровлению. И начать можно с простых тестов.

Тест «Насколько вы близки к здоровому образу жизни?»

I. Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?

- Меньше 30 минут (1 балл)
- 1 – 2 часа (2 балла)

- Больше 2 часов (3 балла)
- II. *Вы курите?*
 - Да (0 баллов)
 - Нет (1 балл)
- III. *Как часто Вы употребляете алкоголь?*
 - Часто (0 баллов)
 - 2-4 раза в месяц (1 балл)
 - Редко или не употребляю (3 балла)
- IV. *Сколько часов в день вы спите?*
 - 4 – 6 часов (0 баллов)
 - 9 – 10 часов или более (1 балл)
 - 7 – 8 часов (2 балла)
- V. *Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?*
 - Не занимаюсь спортом (0 баллов)
 - До 2 часов (1 балл)
 - 2 – 4 часа (2 балла)
 - 5 – 6 часов (3 балла)
 - Больше 6 часов (4 балла)
- VI. *Как вы предпочитаете отдыхать?*
 - Перед компьютером или телевизором (1 балл)
 - Провожу время с семьей или друзьями (2 балла)
 - Занимаюсь спортом, гуляю на природе (3 балла)
 - Нет времени на отдых (0 баллов)
- VII. *Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?*
 - Каждый день (3 балла)
 - Несколько раз в неделю (2 балла)
 - Не чаще одного раза в неделю (1 балл)
 - Нерегулярно / почти не ем (0 баллов)
- VIII. *Отнимите из своего роста (в см) вес (в кг). У вас получилось:*
 - 100 или меньше (0 баллов)
 - Больше 100 (1 балл)

Подсчитайте сумму баллов, указанную в скобках, и выберите свой результат.

1 – 7 баллов – Пока вы далеки от здорового образа жизни. Однако не стоит отчаиваться. Никогда не поздно начать.

7 – 14 баллов – Пока не все идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное – не останавливаться, и совсем скоро вы будете чувствовать себя еще лучше.

14 – 19 баллов – Вашему образу жизни можно только позавидовать! Так держать! Однако не существует предела совершенству.

Тест: «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать»

I. Если утром Вам надо встать пораньше, Вы

1. заводите будильник
2. доверяете внутреннему голосу
3. полагаетесь на случай

II. Проснувшись утром, Вы

1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела
2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу
3. увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом

III. Из чего состоит Ваш обычный завтрак?

1. из кофе или чая с бутербродами
2. из мясного блюда и кофе или чая
3. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять

IV. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала Вам возможность

1. успеть поест в столовой
2. поест, не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе
3. поест, не торопясь еще немного отдохнуть

V. Как часто в суете дел и обязанностей у Вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами

1. каждый день
2. иногда
3. редко

VI. Если Вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, Вы пытаетесь разрешить ее

1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию
2. флегматичным отстранением от споров
3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров

VII. Надолго ли Вы обычно задерживаетесь после работы

1. не более чем на 20 минут
2. до 1 часа
3. более 1 часа

VIII. Чему Вы обычно посвящаете свое свободное время?

1. встречам с друзьями, общественной работе
2. хобби
3. домашним делам

IX. Встреча с друзьями и прием гостей для Вас – это

1. возможность встряхнуться и отвлечься от забот
2. потеря времени и денег
3. неизбежное зло

X. *Когда Вы ложитесь спать?*

1. всегда примерно в одно и то же время
2. по настроению
3. по окончании всех дел

XI. *Как Вы используете для отдыха свой отпуск?*

1. все сразу
2. часть летом, а часть – зимой
3. по два-три дня, когда у Вас накапливается много домашних дел

XII. *Какое место занимает спорт в Вашей жизни?*

1. ограничиваетесь ролью болельщика
2. делаете зарядку на свежем воздухе
3. находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку

вполне достаточной

XIII. *За последние 14 дней Вы хотя бы раз*

1. танцевали
2. занимались физическим трудом или спортом
3. прошли пешком не менее 4 км.

XIV. *Как Вы проводите отпуск?*

1. пассивно отдыхаете
2. физически трудитесь, например, в саду
3. гуляете и занимаетесь спортом

XV. *Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы*

1. любой ценой стремитесь достичь своего
2. надеетесь, что Ваше усердие принесет свои плоды
3. намекаете окружающим на Вашу ценность, предоставляя им

возможность делать надлежащие выводы

Оценка результатов:

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из Ваших ответов и суммируйте их.

Очки за ответы	Вопросы														
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
1	30	10	20	30	30	0	30	30	30	30	30	10	20	20	0
2	20	30	30	0	20	10	30	10	0	20	0	30	30	20	20
3	0	0	0	10	0	30	0	0	0	10	0	10	20	30	10

400-480 очков: У Вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что Вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха. Не бойтесь, что регламентированность Вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280-400 очков: Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, Вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой

напряженной работе. Важно, чтобы Ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у Вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями Вашего организма.

160-280 очков: Вы «середнячок». Если Вы будете и дальше жить в таком же режиме, Ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против Вас. У Вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: По правде говоря, незавидная у Вас жизнь. Если Вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь Ваш собственный образ жизни. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если Вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.

Пройдя тесты даже из любопытства, можно остановиться и задуматься, стоит ли в наше развитое время куда-то бежать и торопиться, питаться фастфудом, лечиться лекарствами с моментальным эффектом, не имея минуты на расслабление и элементарное внимание к себе. При таком отношении рано или поздно здоровье даст сбой.

Чтобы этого избежать, необходимо проанализировать рекомендации заинтересовавшего Вас теста, найти наставника по физической культуре, дыхательным упражнениям, освоить азы психологии. А самое главное: дисциплина! Систематически выполнять данные Вам рекомендации! Знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Издревле над этими правилами задумывались, изучали и трудились лучшие умы человечества.

Гиппократ:

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Пифагор:

«Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм».

«Не изнурять ты должен тело твое, а стараться пищи, питья, упражнений в меру давать ему, дабы тело укреплялось, не зная излишеств и лени».

Платон:

«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями».

Авиценна главенствующим считал физические упражнения: «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уж режим пищи и режим сна... Умеренно и

своевременно занимающийся (физическими упражнениями) не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней...»

Утверждения Амосова Н.М., учёного-медика, торакального хирурга перекликаются с высказываниями Авиценны : «Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду...».

ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и быть счастливым.

ЗОЖ особенно актуален в последнее время. Технологический прогресс, плохая экология и малоподвижность губительно влияют на здоровье людей.

ЗОЖ состоит из:

- правильного питания;
- регулярной физической активности;
- закаливания;
- отказа или сведения к минимуму вредных привычек;

Правильное питание

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильное питание должно быть сбалансированным.

Человеку, особенно с проблемой лишнего веса, стоит придерживаться нескольких принципов правильного питания:

1. Еда должна быть разнообразной.
2. Калорийность рациона не должна превышать суточную норму. У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, двигательная активность, возраст, пол, температуру окружающей среды, рост, вес, наличие болезней и т.д.
3. Кушайте медленно. Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщения, не переедите и насладитесь вкусом.
4. Хорошо пережевывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют пережёвывать каждый кусок, не менее тридцати раз. Следите за тем, чтобы пища во рту была полностью измельчена, прежде чем вы ее проглотите.
5. Кушайте богатые витаминами овощи и фрукты. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.
6. Ешьте только свежеприготовленные блюда. Со временем еда теряет полезные свойства.

Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков. Сегодня доступна масса сервисов, где каждый найдет рецепты по своему вкусу, сможет контролировать калорийность блюд и количество потребляемой воды.

Физические нагрузки

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. **Движение – это жизнь.** Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов много. Но что же делать, если Вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для Вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и Ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Закаливание

Закаливание – это метод физиотерапии, основа которого, воздействие на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание рассматривают как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма [10].

Закаливание – это не только профилактика болезней, но и помощь деятельности сердечно-сосудистой и нервной системам, психике, для людей с повышенной чувствительностью к погодно-климатическим изменениям, т. е. с метеолабильностью. Народная мудрость гласит: «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, к которой забыли поставить ворота». С помощью специалистов методики закаливания подбираются индивидуально – это помогает человеку и укрепить здоровье, и быть бодрым, трудоспособным и жизнерадостным [3].

Вредные привычки

Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. Болезненные пристрастия – особая группа вредных привычек – употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения. Это является причиной роста преступности, заболеваемости, травматизма, инвалидности, распада семей, сокращения средней продолжительности жизни, огромного материального и нравственного ущерба как обществу, так и отдельным гражданам.

Соблюдение режима труда и отдыха, питания, сна, регулярные и систематические занятия физкультурой и спортом помогают избавиться от вредных привычек, которые обычно сопровождаются вялостью, разбитостью, снижением работоспособности и быстроты реакции.

Психическое здоровье

Психическое здоровье является значимой и неотъемлемой составляющей частью здоровья так как без психического здоровья нет здоровья и это касается не только отсутствие психических расстройств. Если опираться на определение Всемирной организации здравоохранения, то психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, может справляться с жизненными стрессовыми ситуациями, качественно и плодотворно работать, внося вклад в жизнь своего сообщества. Еще одним из важных определений психического здоровья является состояние психологического и социального благополучия, при котором человек способен реализовать все свои возможности, эффективно справляется со всеми жизненными трудностями и стрессорами, а также ведет продуктивную сознательную деятельность внося свой уникальный вклад в развитие сообщества.

И если социальное благополучие определяется тем, на сколько человек умеет качественно общаться и контактировать с другими людьми, устанавливать и поддерживать здоровые отношения в обществе, то психологическое здоровье связано в первую очередь с тем, как человек умеет взаимодействовать с собой. Реализуется это за счет стабильного функционирования психики, адекватного восприятия и опорой являются такие основные психические процессы, такие как:

- внимание — это возможность избирательно направлять свое восприятие, повышенный интерес к определенному объекту с целью получения необходимых данных. Изменение внимания выражается в изменении переживания степени ясности и отчётливости содержания, являющегося предметом деятельности человека;

- память — это комплекс познавательных способностей и высших психических функций, относящихся к накоплению, сохранению и воспроизведению знаний, умений и навыков;

- мышление — это познавательная деятельность человека. Оно является способом отражения действительности, и результатом мышления является мысль.

По данным Всемирной организации здравоохранения распространенность психических расстройств в 2015 г. составила 450 млн, что эквивалентно 6 % общей численности населения. То пандемия корона вируса крайне негативно повлияла на психическое здоровье миллионов людей по всей планете. По словам, генерального директора Всемирной организации здравоохранения Тедроса Гебрейесуса, COVID-19 вызвал у людей тревогу и страх, а также нарушил работу служб по поддержке психического здоровья. Глава напомнил, что около 1 млрд людей в мире живут с психическими расстройствами различной тяжести, что составляет около 13% всего населения земного шара.

Показатели психического здоровья:

Эмоции — это психический процесс, который отражает отношение к уже существующим, а также возможным ситуациям и объективному миру в целом. Они характеризуются такими компонентами, как: ощущением эмоции;

мышление и процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, и других системах организма; а также наблюдаемыми изменениями на лице, жестами, характером голоса и т. п.

Память — это психический познавательный процесс, направленный на организацию и сохранение прошлого опыта человека с целью создания новых программ для реализации их в деятельности. Память связывает прошлое человека с его будущим через настоящее.

Темперамент — это совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов человека: темпа, ритма, интенсивности. Темперамент определяет скорость течения психических процессов, устойчивость эмоциональной сферы, а также степень волевого усилия.

Характер — структура сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений с другими и поведения личности в целом, которые накладывают определённую печать на все её проявления и деяния.

Психическое здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов.

Факторы, способствующие разрушению психики человека:

- вредные воздействия окружающей среды;
- биологические риски включают генетические факторы;
- физические болезни;
- нарушение прав человека;
- быстрые социальные изменения и стрессовые ситуации;
- зависимости и привыкания, к которым относятся такие вредные привычки, как алкоголь, курение, наркотики.

Все эти перечисленные факторы способны в той или иной степени оказывать влияние на людей, вызывая у них тяжелые болезни.

Чтобы определить состояние своего психологического здоровья можно пройти тест «Склонны ли вы стрессам».

Тест «Склонны ли вы к стрессам?»

Около 90 процентов болезней современного человека в той или иной мере может быть следствием сильных или продолжительных стрессов. Эти реакции протекают не всегда под контролем сознания, и нижеприведенный опросник поможет вам на них сосредоточиться.

Подумайте над этими вопросами:

за каждый положительный ответ запишите себе 2 очка;

за ответ «иногда» — 1 очко;

за ответ «нет» очков не дается.

1. Вспыльчивы ли вы по натуре?
2. Можете ли вы сказать о себе, что излишне чувствительны?
3. Педантичны ли вы?
4. Удовлетворены ли вы своей нынешней жизненной ситуацией?
5. Хотели ли бы вы добиться, более высокого служебного положения?
6. Можно ли сказать, что вы человек настроения?
7. Вы быстро теряете терпение?

8. Вы тяжело принимаете решение?
9. Часто ощущаете страх?
10. Вы ревнивы?
11. Ощущаете ли вы свою незаменимость на работе?
12. Ощущаете ли вы в присутствии своего начальства чувство неуверенности?
13. Случалось ли вам ощущать комплекс неполноценности?
14. Часто ли вы попадаете в затруднительные положения?
15. Превращаете ли вы любое дело в большую проблему?
16. Умеете ли вы радоваться мелочам?
17. Недоверчиво ли вы относитесь к окружающим?
18. Вы курите сравнительно мало (5~10 сигарет в день)?
19. Вы курите много (более 20 сигарет в день)?
20. Страдаете ли вы от бессонницы?
21. Трудно ли вам вставать утром?
22. Реагируете ли вы на перемену погоды?
23. У вас часто бывает учащенный пульс (более 85 ударов в минуту)?
24. Превышает ли ваш вес норму более чем на 10 процентов?
25. Считаете ли вы, что ведете малоподвижный образ жизни?
26. У вас часто бывают головные боли?
27. У вас часто болит живот?
28. Болезненно ли вы реагируете на шум?
29. Бывает ли, что в сложных ситуациях у вас потеют ладони?

Оценка результатов:

0-5 баллов: вы не поддаетесь стрессам, ваш организм весьма стабилен;

6-11 баллов: вы иногда ощущаете стресс, но все же, как правило, ухитряетесь держать себя в узде и сохранять спокойствие;

12-17 баллов: со стрессами вы сталкиваетесь лишь в определенных сферах вашей жизни. Добившись большего владения собой, вы вполне можете повысить устойчивость к стрессу;

18-25 баллов: вы находитесь под постоянной угрозой стресса. Важно, чтобы вы выяснили его причины (хотя бы с помощью врача). А вообще вам нужна большая подвижность, вплоть до физических тренировок;

26 и более баллов: ваше здоровье находится под угрозой стресса. Вам необходимо незамедлительно и серьёзно задуматься над своим образом жизни и изменить его. Кроме того, постарайтесь регулярно показываться врачу, чтобы не упустить нежелательных изменений в вашем организме под воздействием стресса.

Чем характеризуется психическое здоровье?

Умением выстраивать доверительные и доброжелательные отношения с окружающими людьми, а также способность любить и принимать их такими, какие они есть.

Умением быть эмоционально устойчивым и способным вынести накал своих и чужих эмоций – чувствовать их, но при этом не позволять им управлять собой.

Умением быть гибким в выборе и применении защитных механизмов для каждой конкретной ситуации.

Умением осознавать и видеть разницу между своими истинными чувствами и чужими навязанными установками и способность проанализировать свои реакции на слова других людей.

Умением адекватно себя оценивать и опираться на свои сильные и слабые черты характера.

Желанием и способностью работать, не только профессионально вносить свой вклад, но и творчески создавая то, что ценно для самого себя, семьи, общества.

Умением соблюдать автономию и не делает того, чего не хочется. Здоровый человек самостоятельно делает выбор и несет за него ответственность.

Пониманием и следованием существующим этическим нормам и при этом гибкость при необходимости изменить линию поведения.

Способностям к рефлексии. Вовремя обратиться к себе, проанализировать причины тех или иных событий в собственной жизни, понять, как поступить дальше.

Когда человек обладает хорошим психологическим здоровьем, он ощущает внутреннюю гармонию и может вести активную социальную жизнь. Рассмотрим более подробно способы сохранения психологического здоровья на протяжении долгих лет жизни.

Способы сохранения психологического здоровья:

Для укрепления психологического здоровья недостаточно уделять 30 минут в день и даже 3 часа человека не спасут. Это скорее процесс, который должен стать стилем жизни каждого, кто хочет быть здоровым. И не только его самого, но и семьи, близких. Ведь от того, как мы проводим время, какой находим смысл находится зависит то, что мы будем делать и каким смыслом будем наполнять свою жизнь и близких.

Для поддержания здоровья на должном уровне необходимо знать и применять следующие способы:

1. Питание - качество продуктов, которые мы употребляем в пищу, напрямую влияет на наше психологическое состояние.

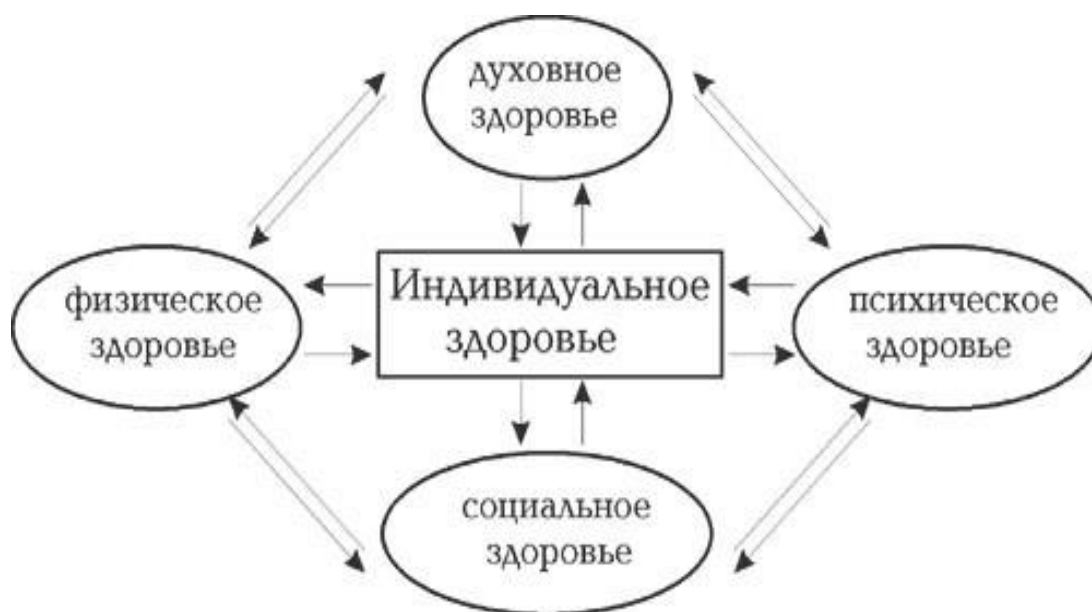
2. Физическая активность – способствует выработке эндорфинов, отвечающих за хорошее настроение.

3. Контроль за чувствами и эмоциями – распознавание и принятие чувств, влияет на общее психологическое состояние, а также на взаимоотношения с окружающими.

4. Саморазвитие – это принятие ответственности, выстраивание границ, развитие своей осознанной чувственной сферы, развитие уверенности, поиск поддержки и пути самореализации.

5. Позитивное восприятие – негатив заразен, поэтому в каждой ситуации необходимо искать что-то положительное, учиться делать выводы.

Можно сделать выводы, что психологически здоровый и благополучный человек ведет активный и позитивный образ жизни, стрессоустойчив. Из любой ситуации способен извлечь положительный урок, не критикует и не сравнивает себя с другими, а только с собой вчерашним. Находит время для саморазвития, ставит себе реальные цели и старается их достигать. Ощущает целесообразность своего существования, поддержку окружающих людей и сам способен оказать помощь. Изучает себя и осваивает свои уникальные способы преодоления стрессовых ситуаций. Не отступает перед первыми трудностями, не отчаивается и избегает саморазрушения. Контролирует и управляет жизненно важными аспектами своей личности. Старается сбалансировать и развивать все стороны своего «я» — физическую, психическую, эмоциональную и духовную. Помнит, что позитивное восприятие мира не столько зависит от окружающего нас мира, сколько от того, как мы его воспринимаем и реагируем. И помнит, что мир изменить нельзя, а свою реакцию на происходящее можно!



Рекомендации, способствующие улучшению (сохранению) здоровья.

Прогуливайтесь каждый день по 10-30 минут, во время прогулки – улыбайтесь. Это универсальный антидепрессант.

Каждый день посидите в тишине хотя бы 10 минут.

Ешьте пищу, необходимую именно Вам.

Старайтесь делать так, чтобы как минимум 3 человека улыбнулись Вам в течении дня.

Не тратьте свою энергию на сплетни, тяготы прошлого, негативные мысли или вещи, которые Вы не можете контролировать. Вкладывайте больше энергии в настоящее.

Всегда помните, что жизнь несправедлива, но всё-таки очень хороша!

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на ненависть к людям. Простите их!

Не будьте слишком серьёзными.

Вы не должны выигрывать все споры. Соглашайтесь и идите дальше.

Смиритесь со своим прошлым. Оно не должно портить Ваше настоящее.

Не сравнивайте свою жизнь с другими. Вы понятия не имеете, какие они на самом деле.

Никто не в ответе за Ваше благополучие, кроме Вас самих.

После каждой, так называемой, «катастрофы» в Вашей жизни, задайте себе вопрос: «Будет ли иметь это хоть какое-то значение через 5 лет?»

Помогайте нуждающимся, будьте щедры! Будьте тем, кто отдаёт, а не тем, кто забирает.

То, что о Вас думают другие люди – это их дело.

Время лечит всё.

Какой бы хорошей или плохой ни была Ваша ситуация, она изменится.

Не забывайте о своих друзьях.

Зависть – это зря потерянное время. У Вас уже есть всё, что Вам нужно.

Перед тем, как ложится спать, поблагодарите всех за встречи и события, а себя за то, чего Вы добились сегодня.

Список использованных источников

- [1] **Матвеев Л. П.** Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- [2] **Глушанко В. С.** Здоровый образ жизни и его составляющие: учебно–методическое пособие / Под ред. В. С. Глушанко, – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
- [3] **Косяченко Г. П.** Физическая культура. Курс лекций : пособие / Г. П. Косяченко, А. Г. Фурманов. – Минск: Белорус. гос. ун –т физ. культуры., 2014, р. 126 с.
- [4] **Чедов К. В.** Физическая культура. Здоровый образ жизни учебное пособие, [Электронный ресурс] / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница и Т. И. Чедова. – Пермь, 2020. Режим доступа: fizicheskaya-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf (psu.ru). – Дата доступа: 20.03.2021
- [5] Психическое здоровье. Всемирная организация здравоохранения Устав. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.who.int/ru>. – Дата доступа: 20.03.2021
- [6] Большая советская энциклопедия, Отдых / Под ред.: А. М. Прохоров – Москва, 1969 – 1978. – Т.18 С. 610
- [7] **Леонтьев А. Н.** Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев Москва, 1971. – 38 с.
- [8] ООО "Web and Press", «Глоссарий.ru,» 2000-2013. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.glossary.ru>. – Дата доступа: 21.03.2021
- [9] Архангельский областной институт открытого образования, [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.ippk.arkh-edu.ru/doc/detail>. – Дата доступа: 21.03.2021
- [10] **Елифанов В. А.** Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Елифанов // Медицина : учебник. – Москва:, 1999. – 304 с.
- [11] **Домасенко М. Н.** Здоровье — такое ли простое это понятие? [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ktonanovenkogo.ru>. – Дата доступа: 21.03.2021
- [12] Методические пособия [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://cito-web.yspu.org/cito> / ЯГПУ, Отдел образовательных информационных технологий. – Дата доступа: 20.03.2021
- [13] Практикум по социальной психологии / Под ред. Пайнс Э., Маслач К. 4. изд., междунар. – Питер, 2000. – 522 с. Шелли Э. Тейлор. Социальное познание и здоровье. / с.487-503