

## Психологический взгляд на формирование здорового образа жизни

Поддержание здорового образа жизни является важным условием *самосохранительного* поведения человека. К сожалению, в последние годы все чаще наблюдаются негативные тенденции снижения уровня здоровья людей, в том числе, и среди школьников. Не последнюю роль в этом процессе играет недостаточное внимание к важности соблюдения принципов здорового образа жизни в нашем обществе. Между тем, поддержание здоровья молодого поколения – первостепенная задача современности, требующая комплексного подхода к поиску решений с привлечением разных специалистов.

Известно, что в самом определении понятия «здорового образа жизни» учитывают два главных фактора – генетическая природа человека и её соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. С этих позиций *здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.*

При этом акцент делается на индивидуализацию самого понятия, т.е. даже при наличии основополагающих рекомендаций по построению здорового образа жизни у каждого человека он должен быть сугубо индивидуальным, имеющим собственные специфические особенности. Так, в разработке программы здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип темперамента, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т.д.), так и возрастно-половую принадлежность, национальность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т.д.) и пр. Кроме того, в исходных позициях важное место должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры. Организация и содержание здорового образа жизни базируются на следующих принципах:

**1) Принцип ответственности за свое здоровье.** Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. Обеспечение здорового образа жизни возможно только при условии, что человек сам захочет быть здоровым. Необходимо, чтобы человек в своем поведении постоянно помнил: крепкое и надежное здоровье является главным условием воплощения в жизнь его физических, психических и умственных возможностей. Чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия, которые нельзя ничем заменить (например, таблетками). Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои (социальный успех, любовь, семья, страх смерти и некоторые др).

**2) Принцип комплексности.** Нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом.

**3) Принцип индивидуализации.** Каждый человек уникален как с точки зрения биологической (генотипической), так и психологической и социальной. Поэтому у

каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности, а именно:

- генотипические факторы (тип телосложения, особенности обмена веществ, преобладающий характер вегетативной регуляции, биоритмологические показатели и т.п.);
- психологические факторы (тип темперамента, экстра- или интравертированность, самопсихорегуляции и пр.);
- социальные факторы (принадлежность к конкретной социальной группе и взаимоотношения человека с окружающими);
- семейно-бытовой статус;
- уровень культуры человека, его жизненные приоритеты (здесь особое значение приобретает воспитание культуры здоровья, здоровых потребностей и привитие навыков здорового образа жизни).

**4) Принцип умеренности.** Для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» понимаются такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого не должны продолжаться более 24 – 36 часов. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению. Об умеренности нагрузок следует говорить с точки зрения организма в целом, а не только наиболее нагружаемой системы.

**5) Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.** Как отмечал отечественный физиолог Н.Е. Введенский, «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно». При этом важно таким образом строить образ жизни, чтобы последующий отдых в полной мере соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Например, после большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать специально организованный физический труд (по эффекту «активного отдыха» он стимулирует более активное восстановление интеллектуального потенциала). Такое разумное чередование позволяет организму рационально не только расходовать, но и восстанавливать свой потенциал. Пренебрежение этим принципом приводит к накоплению в организме последствий недовосстановления с развитием переутомления. Чаще всего это проявляется в различных формах нарушений психической деятельности (неврозах).

**6) Принцип рациональной организации жизнедеятельности.** При правильном планировании своей деятельности человек сможет в оптимальные для себя сроки и с соответствующей интенсивностью нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам.

**7) Принцип «сегодня и всю жизнь».** Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий.

**8) Принцип валеологического самообразования.** Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни.

Ключевые положения, лежащие в основе здорового образа жизни:

- 1) Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
- 2) В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
- 3) В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
- 4) Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

В связи с этим формирование мотивации и правильного понимания ЗОЖ у подрастающего поколения требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима совместная работа с семьёй и нацеленность системы воспитания и образования на формирование у детей ЗОЖ. Основными психологическими аспектами формирования здорового образа жизни являются *мотивация и установки* на здоровье и здоровый образ жизни.

Начинать эту работу нужно как можно раньше. Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности.

На сегодняшний день можно сказать, что у учащихся и их родителей не в полной мере сформировано ценностное отношение к своему здоровью. Прежде всего, это объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Именно поэтому школьное обучение и воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени зависит от разнообразия используемых методов в образовательно-воспитательном процессе, учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов, личного примера педагога и родителей. В нашем учреждении ведётся работа в этом направлении.

В апреле 2016 года в рамках областного антинаркотического месячника «Вместе против наркотиков» среди учащихся, посещающих творческие объединения Дома детского творчества, было проведено анонимное анкетирование, направленное на выявление знаний детей о здоровом образе жизни. Для исследования представлений младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни мы использовали специально составленную анкету на выявление сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни у самого учащегося. В исследовании приняло участие 57 человек, все они учащиеся младших классов. Результаты таковы:

1. Дети имеют адекватное представление о здоровом образе жизни.
2. Большинство детей (78%) считают своё здоровье крепким, а 22% - не очень.

3. 37% респондентов заявили, что никогда не болеют, а у 63% бывают простудные заболевания.
4. 11% детей признались, что часто пропускает занятия в школе из-за болезни, остальные 89% - редко или никогда.
5. 52% каждый день делают по утрам зарядку, 19%-иногда, 29%-не делают вообще.
6. Все без исключения дети любят уроки физкультуры и охотно занимаются на них.
7. 23% детей после уроков с удовольствием занимаются на школьной спортплощадке, остальным на это не хватает времени.
8. В конце учебного дня 43% детей из опрошенных чувствуют сильную усталость, 25 % устают немного, 17%-редко и 15%-никогда не устают.

Данная информация позволяет скорректировать работу по формированию установки на здоровый образ жизни в нашем учреждении.

О.В Деханова,  
педагог-психолог МОУ ДО ДДТ