ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

«Основы здорового образа жизни»

Выполнили:

Ястребов А.В.
Власова И.В
Волков А.Н.

Йошкар-Ола

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни
2.1. Восточная философия о составляющих здоровья
2.1. Современные взгляды о составляющих здоровья
2.2. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья
3. Мотивация здоровья и здорового образа жизни
3.1.Роль мотиваций в формировании здорового образа жизни
3.1. Здоровому образу жизни – целостный подход
4. Двигательная активность – врожденная жизненная потребность
4.1. Здоровье – дело ваших рук
4.2. Благополучие – целостный подход
4.3. Факторы, влияющие на благополучие
4.4. Изменение поведения
5. Заключение
6. Список литературы

1. Введение

Наука свидетельствует, что приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него с раннего детства мотивации положительного отношения к самому себе. Большая часть трудностей на его пути приходится на молодое поколение, ибо оно должно получить, усвоить, и творчески воплотить в жизнь все то лучшее, что достигнуто предыдущими поколениями. Здоровье - основной стержень жизненного успеха.

Учеными установлено, что в формировании и сохранении здоровья (высшей ценности человека) образ жизни вносит самый большой вклад, по сравнению с другими факторами, такими как наследственность, экология и медицинское обслуживание. Он составляет 75-80%. А поскольку образ жизни зависит главным образом от самого человека, то он и должен его создавать, основываясь на современных научных достижениях.

2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни

Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Его нужно формировать, сохранять и улучшать с раннего детства. Здоровье - это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития.

Академик Б.Н. Чумаков характеризует «Здоровье человека - это, прежде всего, процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной работоспособности при максимальной продолжительности жизни».

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние полного физического, духовного, интеллектуального (нравственного) и социального благополучия, не только отсутствие болезни и физических дефектов».

По утверждению Б.Н. Чумакова, здоровый образ жизни – «это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических и социально-психологических ситуаций».

Реализовать свой интеллектуальный, нравственный, физический потенциал может только здоровый человек. Когда говорят о здоровье, то имеют в виду два аспекта: во-первых, формирование здоровья, во-вторых, его сохранение.

2.1.Восточная философия о составляющих здоровья.

Рассматривая современную концепцию здоровья с позиций науки полезно заглянуть в восточные философские трактаты.

Выделено семь качеств здоровья:

1 - отсутствие усталости;

2 - хороший аппетит;

3 - глубокий и хороший сон;

4 - хорошая память;

5 - хорошее настроение;

6 - ясность мыслей и дел;

7 - стремление к справедливости.

Справедливость - это абсолютная радость жизни.

Восточная философия утверждает, здоровье - это комплексное понятие, включающее в себя, по крайней мере, семь основных качеств, формируя которые человек может стать Творцом своей жизни и счастья, может быть всесторонне развитым и свободным.

2.2. Современные взгляды о составляющих здоровья

Выделено 5 компонентов здоровья

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека. Основу этого состояния составляет генетически закодированная биологическая программа индивидуального развития. Сюда входят, в первую очередь, базовые потребности, доминирующие на разных этапах онтогенеза. Эти потребности выступают как пусковые механизмы развития человека, они же обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье.- уровень роста и развития органов и систем организма. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие адекватную адаптацию организма.

3. Психическое здоровье- состояние психической сферы. Основу его определяют состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватное поведение. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности. Основу его составляет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

5. Духовное здоровье - связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты. Оно опосредовано нравственным здоровьем.

Обобщая эти компоненты, профессор С.В.Попов представляет в упрощенном виде субъективные критерии здоровья:

- для соматического и физического здоровья - я могу;
- для психического - я хочу;
- для нравственного и духовного - я должен.

Определяют состояние здоровья по следующим объективным показателям. Ими являются следующие:

- иммунная устойчивость организма к действию повреждающих факторов;

- показатели роста и развития;

- функциональное состояние и резервные возможности организма;

- наличие и стадия какого-либо заболевания или дефекта развития;

- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

2.3. Здоровый образ жизни - главный фактор здоровья.

По утверждению ученых, здоровье зависит от следующих факторов:

- 50-55% - от образа жизни;
- 20% - от наследственности;
- 20-25% - от состояния окружающей среды (экология);
- 8-12% - от работы системы здравоохранения.

В основе любого образа жизни лежат принципы (правила поведения). Различают биологические и социальные принципы. Биологические:

- образ жизни должен быть возрастным;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть умеренным.

Социальные:

- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограниченным.

Несомненно, в основу этой классификации был положен базисный принцип единства организма и среды биологической и социальной. В связи с этим здоровый образ жизни - это не что иное, как рациональная организация

жизнедеятельности человека на базе ключевых эволюционно-сложившихся биологических и социальных факторов. Такими факторами являются:

1. рациональное питание;
2. оптимальная двигательная активность;
3. соответствие жизнедеятельности биоритмам;
4. рациональное чередование труда и отдыха;
5. соответствие физических и умственных нагрузок возрасту;
6. культивация положительных эмоций;
7. сознательная гармонизация собственного внутреннего мира и управление поведением в соответствии с нравственными нормами общества.

На практике, реализация этих принципов чрезвычайно сложна. Причин много, одной из главных среди них следует признать отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью у современного нашего соотечественника. Дело в том, что в своих потребностях, лежащих в основе их поведения, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой. Отсюда отсутствие установки на главенство человеческой ценности и реализации здоровья. Тезис «Человек - это звучит гордо!» - известный нам с детства, может быть признан лишь в том случае, если человек сам сотворит свое здоровье, гармонирует свое взаимодействие с окружающим миром. Это надо начинать с формирования мотивации здоровья, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения. Проще говоря, будет мотивация (целенаправленная потребность), будет и соответствующее поведение.

3. Мотивация здоровья и здорового образа жизни

Заботы о здоровье, его укреплении - должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулирующими и контролирующими его образ жизни. Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном.

Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, то есть формировать новые качества путем упражнений.

Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами.

1. Мотивация самосохранения.

2. Мотивация подчинения этнокультурным требованиям.

3. Мотивация получения удовольствия от здоровья.

4. Мотивация возможности самосовершенствования.

5. Мотивация возможности маневрировать.

6. Мотивация достижения максимально возможной комфортности.

3.1. Роль мотиваций в формировании здорового образа жизни

В течении жизни человек проходит через разные мотивации.

1. - В детстве - этнокультурные требования и получение удовольствия.

2 - В подростковом - самосовершенствование и маневрирование.

3. - Молодым людям старше 18 лет кажется, что ресурс их личного здоровья не ограничен. Иногда для них теряется мотивация самосохранения. Именно слабое чувство ответственности за свое поведение служит основной причиной втягивания в наркоманию, пьянство, ведущее к алкоголизму. К сожалению, это ошибка.

Академик Н.М. Амосов пишет: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Базируясь на вышеизложенном материале, необходимо заключить: чтобы быть здоровым, следует формировать с раннего детства мотивацию положительного отношения к своему здоровью (мотивация здоровья) и вести здоровый образ жизни.

Анализ жизни и деятельности долгожителей России и многочисленных регионов мира показал, что здоровый образ жизни этих людей определяется следующими факторами:

- личной гигиеной;
- рациональным питанием;
- оптимальным сочетанием работы и отдыха;
- двигательной активностью;
- закаливанием;
- отказом от вредных привычек;
- поддержанием в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни.

Следовательно, здоровье индивида зависит от того, какой образ жизни у него: «здоровый» или «нездоровый». Для этого нужны знания, умения и активность самого себя. Однако известно, что сами по себе знания о здоровом образе жизни могут оказаться невостребованными, если они не превратятся в убеждения, осознанную мотивацию заботы о собственном здоровье. Особенно это важно для педагогов, воспитателей, родителей, которые должны донести эти знания и умения до детей.

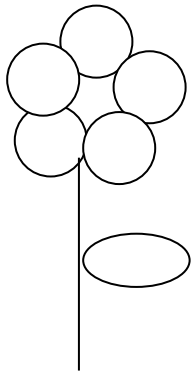
3.2. Здоровому образу жизни - целостный подход.

Много программ служат представлению здоровья как «единого целого, состоящего из взаимозависимых частей».

Одна из них представлена у Ананьева

«Цветок развития потенциалов».

Она представлена в виде цветка:



1. Верхний лепесток цветка (1) отражает разум (интеллект) научить ребенка пользоваться интеллектом - одна из основных задач развития личности.

2. Второй лепесток (2) - это потенциал воли. Раскрытие этого потенциала связано с задачами, которые определяются постановкой цели, умением выбрать средства для ее достижения. Необходимо научить детей с раннего возраста владеть «наукой» целеполагания.

3. Третий лепесток символизирует потенциал чувств. Раскрытие этого потенциала связано со способностью человека выражать свои чувства и уметь понимать других, оценивать и принимать их. С раннего детства необходимо научить ребенка цивилизованным образом (а не вульгарно) выражать положительные и отрицательные эмоции. Это - одна из основных задач развития данного потенциала.

4. Четвертый лепесток вбирает в себя потенциал тела (физический потенциал). Здоровье изначально дано человеку «как средство для достижения смысла истины в этой жизни». В реализации проблемы здоровья необходим целостный подход: решая психологические задачи -решить телесные, так как движение и психика человека связаны теснейшим образом. Движение физически тренирует организм, способствует развитию абстрактного мышления (членораздельной речи), а также снимает и предупреждает сильный стресс.

5. Пятый лепесток выражает общественный или социальный потенциал. Человек - существо социальное и необходимо, чтобы он был психически здоровым.

Один из аспектов этого здоровья - умение удовлетворять свои интересы и не мешать удовлетворению интересов другими. Иначе говоря, это умение жить в обществе, устанавливать контакты, расширять и углублять их и на этом строить свое счастье.

6. Шестой потенциал находится в середине цветка, из которой, как известно, развивается плод. Это творческий потенциал, находящийся в тесной связи с другими. Он символизирует творческий процесс. Когда человек открывает свой творческий потенциал, то сам меняется в лучшую сторону. Главная задача - научить человека подходить к любому делу творчески.

7. Седьмой потенциал - духовный. 7 - магическое число, здесь она связана с духовностью. Духовность - это стержень, на который все нанизывается. Именно этот потенциал объединяет все вышеперечисленные. Он самый трудный. «Основная задача -использование духовного потенциала в достижении каких-то целей. Дать доступ человеку к раскрытию духовности своей изначально».

Резюмируя все вышеизложенное, можно заключить, что фундамент здоровья человека закладывается с раннего детства и само здоровье строится в течении длительного времени. Важную роль в этом играют дошкольные и школьные учреждения, которые могут успешно решать эту проблему в том случае, если работа будет вестись по нескольким направлениям:

- создание оптимальной, эстетичной внешней среды в детсадах, школах, семьях;

- реализация научной организации умственных и физических нагрузок в соответствии с возрастом детей;

- соблюдение правильного чередования труда и отдыха детей;

- воспитание у детей сознательного положительного отношения к своему здоровью.

Подходя к трактовке здорового образа жизни, необходимо взять за основу вселенский принцип единства индивидуального и общего.

Гармонизация этого единства и определяет высший уровень жизнедеятельности организма, а, следовательно, его здоровье. Указанная гармонизация достигается рациональной организацией жизнедеятельности организма человека. Неотъемлемыми компонентами адекватной жизнедеятельности организма человека являются сложившиеся в результате длительной биологической и социальной эволюции следующие решающие факторы:

- двигательная активность - ведущий врожденный механизм биопроцесса;

- питание - базисный фактор биопрогресса;

- биоритмы - основная форма жизнедеятельности организма;

- трудовая деятельность и ее организация как отражение сущности человека;

- информация - основной источник поведения;

- сознание - высшая инстанция управления поведением;

- сексуальность - одна из основных телесных и психических функций организма, базис жизнедеятельности;

- здоровое старение - естественный процесс достижения плодотворного долголетия;

- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение) - решающий фактор сохранения здоровья.

4. Двигательная активность — врожденная жизненная потребность.

ЗДОРОВЬЕ - ДЕЛО НАШИХ РУК

4.1. Здоровье - это благополучие! С чего начать?

Здоровье - это благополучие. При этом необходимо учитывать, что благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы. Необходимо гармоническое сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов в жизни. Каждый из этих элементов важен сам по себе и влияет на все остальные. Ни одним из них нельзя пренебрегать, если стремишься к здоровью и благополучию.

Для реализации здоровья необходимо включить такие формы поведения, которые позволят сделать жизнь более благополучной, достигнуть высокой степени самореализации

С чего начать? Ученые [7] рекомендуют: начните с установки на благополучие! Установка - это готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности. Установка -

это более высокая психологическая инстанция, чем мотивация. Установка формируется на основе мотивации под непосредственной коррекцией системы ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивидуума. Ниже дается совет, как сформировать установку на благополучие, т.е. на здоровье.

Установка на благополучие

Наше отношение к жизни существенно влияет на здоровье и благополучие. Те, кто принимает установку на благополучие, могут рассчитывать на улучшение физического, эмоционального и духовного состояния. Как сформировать установку?

1. Заставьте себя поверить в то, что вы хозяин своей жизни и судьбы. Ощущение беспомощности уничтожает любое хорошее побуждение, снимает с человека ответственность за собственное здоровье. Убеждение, что вы не властны над своей жизнью, может быть сильным стрессирующим фактором.

2. Ко всему, что вы делаете в жизни, постарайтесь относиться ответственно. Вера в то, что вы заняты достойным делом, увеличивает самоуважение, что само по себе способствует благополучию и, кроме того, существенно для мотивации здорового поведения.

3. Имейте мужество противостоять трудностям жизни. Помните, что наш мир постоянно меняется, и процветают в нем только те люди, которые относятся к этим изменениям как к источнику новых возможностей.

Содержание установки

- Возьмите на себя ответственность за свое здоровье. Осознайте, что именно вы, ваш образ жизни определяют уровень вашего благополучия.

- Сохраняйте оптимистический взгляд на жизнь. Любите жизнь и стремитесь получать от нее удовольствие. Оптимизм стрессирует намного меньше, чем пессимизм.

- Относитесь терпимо к собственным недостаткам и недостаткам других. Повышенные требования к себе обрекают человека на неизбежные неудачи. Требование совершенства от других создает трудности во взаимоотношениях с людьми

- Думайте больше о других, чем о себе. Эгоцентричные люди склонны концентрировать свое внимание на любых, самых незначительных проблемах. Они рискуют оказаться беспомощными перед такими ничтожными трудностями, на которые другие люди просто не обращают внимание.

- Всегда рассчитывайте на здоровье, а не на болезнь. Позитивные ожидания имеют обыкновение сбываться.

4.2. Благополучие - целостный подход

Многие люди хорошо понимают, что благополучие человека зависит от его душевного и телесного здоровья. Мы не можем анализировать функции нашего организма, не принимая во внимание влияние на него психики, и мы не можем рассматривать психические функции, не учитывая их биологическую основу.

Болезни человека, происхождение которых, как полагают, связано главным образом с сознанием, иногда называют **психосоматическими.** Выделение такой группы заболеваний не означает, что в противовес им существуют болезни чисто телесные или чисто психологические. Такое разделение человеческого существа невозможно, ни одна болезнь не ограничена только телом или только психикой.

Целостный подход подчеркивает личную ответственность человека за свое здоровье и благополучие. Каждый из нас может и должен контролировать свои эмоции, рационально питаться, выполнять физические упражнения, бороться со стрессом, участвовать в общественной жизни. Во власти каждого - не употреблять алкоголь и наркотики, не курить. Важно также, чтобы жизнь человека имела духовную основу, что придает жизни смысл.

Личная ответственность за собственное здоровье и благополучие.

Самые энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может за нас сделать зарядку, вовремя расслабиться, отказаться от лишней рюмки вина и сигареты. Наше здоровье и благополучие - дело наших рук. Можно ли достичь высокого уровня благополучия? Ученые отвечают на этот вопрос утвердительно [7]. Ниже дается определение высокого уровня благополучия по К.Байеру и Л.Шейноергу [7].

Высокий уровень благополучия

Что это значит - быть благополучным? Вот некоторые ощущения человека, находящегося в хорошей физической форме. Этим человеком можете быть и вы.

- Вы просыпаетесь утром свежим, бодрым и уверенным в том, что справитесь со всеми трудностями предстоящего дня.

- Глядя на себя в зеркало, вы замечаете, что выглядите намного лучше, чем раньше, когда вы не следили за своим здоровьем. Куда подевались мешки, которые всегда были у вас под глазами?

- Вы с удовольствием съедаете свой завтрак, состоящий из несладкой молочной каши, свежих фруктов или фруктового сока. На этом вы легко продержитесь до второго завтрака.

- Вы приходите на работу пораньше, чтобы дать себе время собраться с мыслями.

- Ваши коллеги появляются с опозданием. Одни из них жалуются на головную боль, другие простужены, кашляют. Некоторые не приходят вовсе. Между тем вы вот уже несколько месяцев не болели ни разу.

- День проходит нормально. Сложностей возникает достаточно, но вы легко с ними справляетесь.

- Хотя вы и заняты, у вас находится время для хорошего второго завтрака на работе и приятной прогулки.

- После работы вы с удовольствием занимаетесь энергичной зарядкой, а потом неплотно обедаете.

В прошлом вы провели бы целый вечер за выпивкой, но ваше нынешнее самочувствие нравится вам больше, чем прежнее,

- На деньги, которые вы сэкономили, бросив курить, вы с другом идете в кино посмотреть новый фильм, о котором так хорошо отзывались в прессе. Фильм увлекает вас, и вы вспоминаете, что раньше на вечерних сеансах вы обычно засыпали.

- Вернувшись домой, вы ложитесь и немедленно погружаетесь в спокойный сон. Благополучие - это удовольствие от длинных, наполненных событиями дней. Оно создает нам физическую силу и умственную энергию, позволяет справляться со всеми проблемами. При этом остается еще достаточный запас бодрости для вечерних развлечений. Вас это привлекает? Это достижимая цель. В последние годы миллионы людей всех возрастов отказались от вредных привычек, и наслаждаются жизнью больше, чем когда-либо.

4.3. Факторы, влияющие на благополучие

Благополучие человека зависит от множества факторов, среди которых - социальные, физические, интеллектуальные, эмоциональные и духовные. В этом пособии проанализирован каждый из них.

Социальные факторы

Люди - существа общественные, и социальная структура любого общества значительно влияет на наше благополучие. Уровень благополучия может быть высоким лишь тогда, когда человек имеет возможности для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание.

Важным фактором, влияющим на благополучие, несомненно, является умение строить свои взаимоотношения с другими людьми. Нужно научиться создавать вокруг себя доброжелательную, теплую атмосферу. Мы должны быть также достаточно уверены в себе, если рассчитываем на ответное уважение.

Физические факторы

Физические факторы лежат в основе нашего благополучия. Наиболее важные среди них - наследственность, состояние окружающей среды, качество пищи и двигательная активность.

Данные последних лет свидетельствуют о существенном влиянии наследственности практически на все аспекты нашего физического и

психического здоровья. Но это не дает нам право снимать с себя ответственность за собственное здоровье. Наоборот, наличие предрасположенности к определенным заболеваниям, например, к алкоголизму или диабету, должно побуждать нас вести такой образ жизни, который позволит снизить вероятность развития болезни.

Состояние окружающей среды прямо влияет на благополучие людей. Даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействия загрязненного воздуха или воды. Но каждый из нас в ответе за ту среду, в которой мы живем. Убеждайте своих друзей, призывайте политических деятелей и промышленные корпорации проявлять заботу о сохранении здоровой среды обитания.

Интеллектуальный фактор

Нельзя вести здоровый образ жизни, не зная, что это такое. И хотя знание само по себе не побуждает к правильному поведению, знакомство с принципами здорового образа жизни помогает нам сделать правильный выбор. Одна из целей этого пособия состоит в том, чтобы дать вам соответствующие знания.

Профессиональные успехи

Карьера человека может оказывать громадное воздействие на его благополучие. Приносящая удовлетворение работа позволяет человеку самореализоваться, укрепляет чувство собственного достоинства, увеличивает денежный доход, обеспечивает социальные гарантии. Работа в неподходящей для данного человека сфере служит источником стресса, депрессии, упадка и, следовательно, может оказывать разрушительное действие на его организм.

Эмоциональный фактор

Несмотря на определенную генетическую детерминированность личных качеств, каждый из нас сам решает, как справиться с жизненными трудностями, Будем ли мы учиться мужественно преодолевать их или возьмем себе в помощники алкоголь - это, в конечном счете, на нашей совести.

Определенные установки способствуют достижению благополучия. Главное среди них - осознание необходимости управлять своей жизнью (не рассчитывая при этом на полный контроль всех жизненных обстоятельств), сохранение позитивного взгляда на жизнь и укрепление здоровья.

Духовный фактор

Духовность является важным компонентом благополучия. Не воспринимая себя частью мироздания, не задумываясь над своим предназначением, не чувствуя ответственность за благополучие других людей, вряд ли вы сумеете быть благополучными сами.

Привычки

Ваша прабабушка, наверное, давала вашей бабушке очень хорошие советы относительно здоровья. Семь правил, которые давно стали частью народной мудрости, неоднократно подтверждались современными исследователями. Люди, для которых соблюдение этих правил вошло в привычку, в среднем здоровее тех, кто ими пренебрегает [7].

1. Питайтесь разнообразной пищей, ешьте регулярно и обязательно завтракайте. (Ваши прабабушки не знали о необходимости ограничивать потребление соли, сахара и жиров, но вам-то, конечно, известно, что это хороший совет)

2. Не перекусывайте между основными приемами пищи.

3. Держите идеальный вес - не будьте ни слишком худыми, ни слишком толстыми.

4. Спите семь или восемь часов в сутки.

5. Не курите.

6. Алкоголь употребляйте очень умеренно или не употребляйте вовсе.

7. Интенсивно занимайтесь физическими упражнениями. Все мы знаем, что такое поведение действительно способствует сохранению здоровья. Почему же так мало людей следуют этим правилам, ведь они кажутся такими простыми? Как заставить вести себя здоровый образ жизни? Для этого необходимо создать установку на здоровый образ жизни.

Создание установки на здоровый образ жизни

Побудить людей вести здоровый образ жизни - трудная, если не непосильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и наркологи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни, - это одно, а вести его - совсем другое.

Согласно законам психологии, мы склонны повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, и избегаем поступков, которые влекут за собой неприятности. К сожалению, последствия здорового или нездорового поведения часто кажутся не связанными с ним. Более того, вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Как можно создать эту заинтересованность?

В общем плане для мотивации любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить, по крайней мере, четыре фактора, существенных для мотивации здорового образа жизни:

1) знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;

2) желание быть хозяином своей жизни - вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;

3) положительное отношение к жизни - взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;

4) развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь.

Как же заставить себя скорректировать свое поведение так, чтобы добиться высокого уровня благополучия?

4.4. Изменение поведения

Одна из целей своей жизни состоит в том, чтобы побудить вас вести здоровый образ жизни. Это может оказаться сложной задачей, потому что вредные привычки глубоко укореняются, и от них бывает трудно отказаться. Мы постараемся научить вас, как справляться с такими трудностями.

Ставьте перед собой конкретные, реальные цели

Прежде всего определите, чего именно в отношении вашего здоровья вы хотели бы добиться. Поставьте перед собой реальную цель, ее достижение придаст вам уверенность, необходимую в дальнейшем. Не стремитесь сразу решить какую-нибудь серьезную задачу. Если, например, вам нужно сбросить вес, постарайтесь сначала похудеть 1 кг, чего добиться не слишком трудно. Когда у вас это получится, поставьте следующую цель - сбросить еще 3 кг, и так далее. Во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.

Достижение цели требует времени

Вы должны понимать, что достижение стоящей цели всегда сопряжено с определенными трудностями. Если на этом пути вы делаете два шага вперед и один назад, вы все же движетесь в нужном направлении, но если этот вынужденный шаг назад вы будете драматизировать, вы вряд ли достигнете цели. Лишь очень немногим удается в жизни решить какую-то важную задачу,

не отступая назад. Будьте оптимистами, помните, что совершенство - в принципе недостижимая цель.

Вознаграждайте себя

Один из важнейших законов психологии гласит, что закрепляется лишь тот тип поведения, за которым следует подкрепление. Конечно, крепкое здоровье - лучшая награда для человека за отказ от вредных привычек, но, как мы уже упоминали, эта награда, как правило, слишком далеко отстоит во времени от хорошего поступка, чтобы служить ему подкреплением. То, что вы не заболели раком через десять лет после того, как бросили курить, безусловно замечательно, но это не тот вид вознаграждения, который может укрепить ваше намерение не курить.

Делайте себе приятное, вознаграждайте себя за самые скромные успехи: за избавление от 2 кг лишнего веса, за неделю регулярных занятий физкультурой, за месяц без алкоголя. Наградой должно служить то, что доставляет вам удовольствие. Это может быть новый компакт-диск, книга, джемпер или что-то совсем другое, что вам действительно нравится. Для более крупных достижений на пути к здоровому образу жизни можно придумать и более существенную награду.

Как сохранить установку на благополучие? Все мы знаем людей, которые, стремясь укрепить здоровье, ненадолго меняли поведение, а затем возвращались к старым привычкам. Чтобы поддерживать в себе настрой на достижение благополучия в течение длительного времени, следует, во-первых, сконцентрироваться на ощущении хорошего настроения и, во-вторых, использовать положительные примеры (подкрепление). Что касается первого: чаще думайте о том, насколько вы стали здоровее теперь, когда вы делаете зарядку, правильно питаетесь, не курите и т.д. Гордитесь тем, чего вы достигли. А в отношении второго: известно, что многие наши вредные привычки - результат влияния окружающих. Редко кто выпивает свою первую рюмку, выкуривает свою первую сигарету или впервые пробует наркотик в

одиночестве. Почти всегда эти виды поведения спровоцированы поведением других. Сегодня отношение в обществе к здоровью людей должно быть иным, оно должно помогать преодолевать нездоровые привычки. Поощрение и поддержка друзей, семьи могут обеспечить эффективное подкрепление желательного результата. Хорошо бы найти среди ваших друзей или сослуживцев тоже желающих, например, бросить курить, похудеть или заниматься физкультурой. Совместными усилиями это делать легче, поскольку в группе вы поддерживаете друг друга.

Для оценки здорового поведения воспользуйтесь анкетой (табл.1.1), предложенной К.Байером и Л.Шейнбергом [7].

Общая оценка здорового поведения

Подобная анкета будет появляться и далее. С ее помощью вы сумеете оценить, насколько правильный образ жизни вы ведете, какие аспекты вашего поведения нуждаются в корректировке. Обведите кружком число очков, которое соответствует каждому вашему ответу

Таблица *1.1*

1 . Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой в течение, по крайней мере, 20 минут без перерыва?	
	Очки
3 дня или больше	10
1 или 2 дня	4
ни разу	0
2. Как часто вы курите?	
Никогда	
очень	10
редко	5
иногда	3
каждый день	0
3. Какое количество алкоголя вы потребляете?	

не употребляю вообще	10
не больше одной порции (50 г крепких) напитков	8
в неделю 2-3 порции в неделю, но не больше 2 в день	6
4-6 порций в неделю, но не больше 2 в день	4
4-6 порций в неделю и иногда больше 2 в день	2
больше 6 порций в неделю	0
4. Сколько раз в неделю вы завтракаете?	
ни разу	0
1или2	2
3 или 4	6
5 или 6	8
7	10
5. Как часто вы перекусываете между основными приемами пиши?	
никогда	10
1 или 2 раза в неделю	8
3 или 4 раза в неделю	6
5 или 7 раз в неделю	4
8 или 10 раз в неделю	2
более 10 раз в неделю	0
6. Как много времени в сутки вы спите?	
более 10 часов	4
9 или 10 часов	8
7 или 8 часов	10
5 или 6 часов	6
меньше 5 часов	0
7. Как относится ваш вес к идеальному для вашего роста и пола?	
превышает более чем на 30%	0
превышает на 21-30 %	3
превышает на 11-20 %	6
не более чем на 10 %	10
ниже на 11-20 %	6
ниже на 21-30 %	3
ниже более чем на 30 %	0
Общее количество очков:	

Интерпретация.

60-70 очков: Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное (если только в одном из разделов вы не потеряли все 10 очков).

50-59 очков: Вы ведете себя хорошо, но можете и лучше.

40-49 очков: Ваше поведение можно оценить как среднее, многое в нем следовало бы изменить

30-39 очков: Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью, при правильном образе жизни вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Меньше 30 очков: Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем, без всякого сомнения, вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

5. Заключение

Каждый из нас ответственен за свое здоровье и благополучие. Достижение благополучия - это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение. Благополучие способствует более полной реализации наших потенциальных возможностей.

Духовное и физическое начала в человеке неразрывно связаны и взаимозависимы, и каждый из нас отвечает за то, чтобы быть здоровым и телом, и душой.

Достижение высокого уровня благополучия требует соответствующей установки и мотивации, поскольку награда за здоровый образ жизни, как правило, ждет нас впереди, в то время как удовольствие от поведения, не способствующего здоровью, возникает мгновенно. Мы можем поддерживать мотивацию, поощряя себя за достижение каких-то целей. Внимание окружающих тоже способствует укреплению нашей решимости вести здоровый образ жизни.

6. Список литературы

1.Амосов В.М. Раздумья о здоровье.- Свердловск, 1987.

2.Амофф Ю. Биологические ритмы. 1984.

3.Бистер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. 1992.

4.Брехман И.Н. Валеология – наука о здоровье. 1990.

5.Зубанов В.П., Мошкин М.Т., Петухов С.И. Ансамбль циркадных ритмов и эффективность тренировочных занятий, проводимых в разное время суток// Теория и практика физкультуры, 1982.- №2.

6.Климова В.И. Человек и его здоровье.- М.: Знание, 1990.

7.Меерзон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика.- М.: Наука, 1991.

8.Мерзляков Ю.А. Энциклопедия здоровья. Путь к долголетию.- Минск, 1994.

9.Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь.- М., 1997.

10. Фрейд А. Понятие Я и защитные механизмы.- М., 1999.

11. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие.- Екатеринбург, 1999.

12. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранная лекция, 1997.

13. Попов С.В. Валеология в школе и дома. О физическом благополучии школьников.- СПб., 1997.

14. Железняк Ю.Д., Петров П.И. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, Учебное пособие для студентов вузов .- М., 2003.