

Диалектика здорового образа жизни*

Фомочкина Г.И.

Белорусский национальный технический университет

В научной и специальной литературе по проблемам здорового образа жизни существуют различные точки зрения на предмет его формирования. Интегральный анализ показывает, что в структуре здорового образа жизни доминирует психологический компонент, который оказывает позитивное влияние на все составляющие здорового образа жизни. Методологически это верно. Исходные элементы, из которых складывается понятие – образ жизни, формируются прежде всего в сознании человека. В структурно-содержательной модели оздоровления актуальны следующие приоритеты:

1. Социально-экономическое обеспечение жизни;
2. Гармония души и природы;
3. Оптимальная двигательная активность, контроль и самоконтроль психического состояния и физического развития;
4. Личная гигиена, включая психогигиену;
5. Закаливание, включающее использование естественных природно-климатических факторов;
6. Рациональное и сбалансированное питание;
7. Умение сознательно и целенаправленно использовать возможности традиционной и народной медицины;
8. Построение режима жизнедеятельности с учетом биологических ритмов;
9. Профилактика и отказ от вредных привычек.

Диалектика здесь такова, что в динамической системе здорового образа жизни, в зависимости от уровня психического сознания, в его структуре доминирует тот или иной компонент. Результативность каждой доминанты находит проявление в определенной поведенческой и созидательной функций: отношение человека к предметно-практической деятельности. Следует отметить, что специфической характеристикой здесь выступают такие понятия как кратковременность и непрерывность. Главное заключается в том, чтобы в механизме формирования здорового образа жизни как можно меньше было догматизма и шаблонности, а преобладал креативный подход. Практика показывает, а результаты социологических исследований подтверждают, что необходимо изменить саму методологию пропаганды здорового образа жизни, тогда в деятельности человека он будет занимать особое место.

**Работа выполнена под руководством Кононова А.Н.*