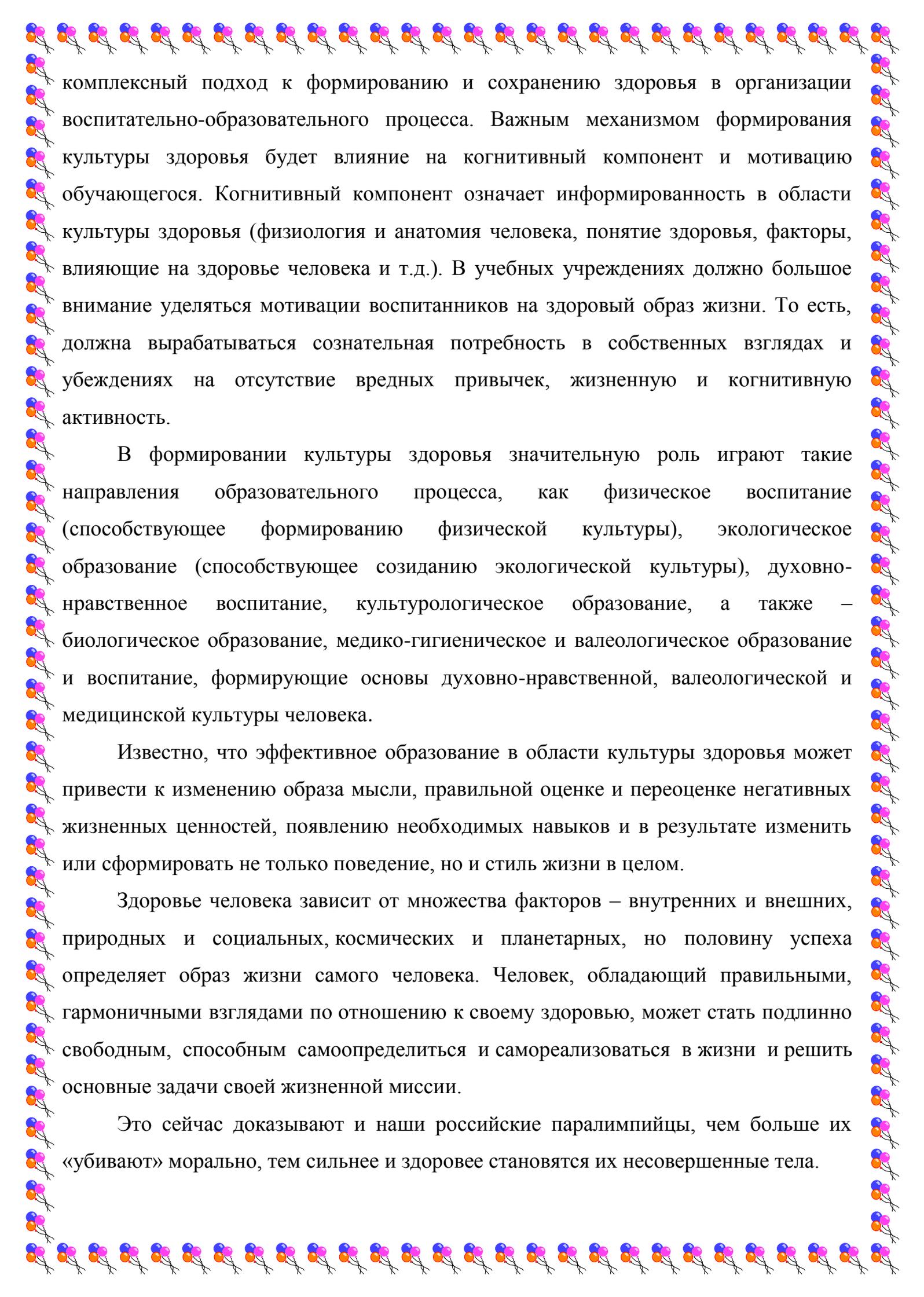


ЭССЕ на тему: «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ».

Есть такая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Но умные люди давно поняли, что её надо переосмыслить: «У здорового духом и тело будет здорово». То есть духовная составляющая первична. Здоровье должно быть одухотворенным, окультуренным, а не просто: «сила есть, ума не надо». Ведь ещё в эпоху античности понятие здоровья означало внутреннюю согласованность, гармонию всех элементов человеческой природы. Человек, заботящийся о своём здоровье, должен был вести умеренный образ жизни, быть уравновешенным и постоянно самосовершенствоваться. Ответственность за сохранение здоровья возлагалась на самого человека.

С этим согласны и современные ученые. Русский профессор В. Скумин, который первым ввел само понятие «культура здоровья», настаивает на том, что её следует рассматривать как неотъемлемую составляющую культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений. В соответствии с предложенной им концепцией учения о культуре здоровья, духовная, психическая, физическая культура определяет состояние здоровья человека. А здоровье – духовное, психическое, физическое – служит предпосылкой достижения более высокого уровня культуры. В.Скумина поддерживает профессор А. Разумов, по выражению которого, культура здоровья — это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности.

Культура здоровья формируется под влиянием культурных, социальных, экономических факторов, но наиболее важное влияние оказывает система образования. Эффективнее всего педагогическое влияние оказывается на человека, в период детства и юношества, то есть в образовательных учреждениях. Здесь важными факторами являются здоровьесберегающая инфраструктура учреждения,



комплексный подход к формированию и сохранению здоровья в организации воспитательно-образовательного процесса. Важным механизмом формирования культуры здоровья будет влияние на когнитивный компонент и мотивацию обучающегося. Когнитивный компонент означает информированность в области культуры здоровья (физиология и анатомия человека, понятие здоровья, факторы, влияющие на здоровье человека и т.д.). В учебных учреждениях должно большое внимание уделяться мотивации воспитанников на здоровый образ жизни. То есть, должна вырабатываться сознательная потребность в собственных взглядах и убеждениях на отсутствие вредных привычек, жизненную и когнитивную активность.

В формировании культуры здоровья значительную роль играют такие направления образовательного процесса, как физическое воспитание (способствующее формированию физической культуры), экологическое образование (способствующее созиданию экологической культуры), духовно-нравственное воспитание, культурологическое образование, а также – биологическое образование, медико-гигиеническое и валеологическое образование и воспитание, формирующие основы духовно-нравственной, валеологической и медицинской культуры человека.

Известно, что эффективное образование в области культуры здоровья может привести к изменению образа мысли, правильной оценке и переоценке негативных жизненных ценностей, появлению необходимых навыков и в результате изменить или сформировать не только поведение, но и стиль жизни в целом.

Здоровье человека зависит от множества факторов – внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных, но половину успеха определяет образ жизни самого человека. Человек, обладающий правильными, гармоничными взглядами по отношению к своему здоровью, может стать подлинно свободным, способным самоопределиться и самореализоваться в жизни и решить основные задачи своей жизненной миссии.

Это сейчас доказывают и наши российские паралимпийцы, чем больше их «убивают» морально, тем сильнее и здоровее становятся их несовершенные тела.