

Здоровая личность: здоровое общество

Лебедева Ксения

обучающаяся 9 «Е» класса

МОУ «СОШ № 1» г. Магнитогорска

Руководитель: Юдина Е. А.

Катаклизмы и катастрофы XXI века в различных сферах жизни современного общества оказывают негативное воздействие на здоровье подрастающих поколений. Пандемия, войны, социальные болезни, экономическая нестабильность, усложнение социальной жизни, школьные перегрузки, экологические и другие глобальные проблемы выводят вопросы охраны здоровья детей и подростков из сферы узко медицинской и санитарно-гигиенической на уровень острых социальных проблем защиты здоровья детей.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны. Здоровье детей является главным показателем благополучия общества. [1]

Психологи, медики, педагоги, философы и мыслители разных времен утверждали, что сам человек главным образом должен заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддерживать его. От этого зависит человеческое счастье. В. А. Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил...» [2]

Итак, что же такое здоровое общество, и самое главное, что включает в себя понятие «здоровая личность»???

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (пол, возраст, наследственность) факторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, **здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

В современной литературе выделяют такие **виды здоровья** как:

1. Физическое здоровье.

Естественное состояние организма, которое обусловлено нормальным функционированием всех органов, максимальная адаптация к окружающей среде: высокий иммунитет и работоспособность, энергичность и физическая активность.

2. Нравственное здоровье.

Определяется теми моральными принципами, которые являются основой жизни человека в определенном человеческом обществе: сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие и отказ от вредных привычек (курение, наркотики, алкоголь).

3. Психологическое (психическое) здоровье.

Зависит от состояния головного мозга, характеризуется уровнем внимания, памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитие волевых качеств, определяет образ мышления, поведения в обществе, коммуникабельность.

4. Духовное здоровье.

Наличие системы ценностей и убеждений.

5. Социальное здоровье.

Здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека. Каждый из нас определяет, как жить в обществе: среди друзей, на работе со своими коллегами, в общении с незнакомыми людьми.

6. Эмоциональное здоровье.

Это умение сдерживать себя в стрессовых ситуациях, уметь контролировать эмоции, не поддаваться на провокации.

Общее здоровье зависит от физического, социального, психического, духовного, эмоционального, нравственного здоровья и, самое главное, от самого человека, от его личности.

Личность отражает социальное начало в человеке. Понятие «**личность**» - это социальная характеристика человека, указывающая на те его качества, которые формируются под влиянием общественных отношений, общения с другими людьми. Если человек достигает такого уровня развития, который позволяет считать его носителем сознания и самосознания, способным на самостоятельную преобразующую деятельность, то такого человека называют личностью. Человек не рождается личностью, а становится ею в процессе развития.

По мнению Э. Эриксона, **здоровая личность** «активно строит свое окружение, характеризуется определенным единством и в состоянии адекватно воспринимать мир и самое себя». [5]

По А. Маслоу, **здоровый человек** – это тот, кто уже в достаточной степени удовлетворил свои фундаментальные потребности в безопасности, сопричастности, любви, уважении и самоуважении, и поэтому главным признаком здоровой личности является уровень его самоактуализации – это стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. [3]

Здоровые люди оценивают реальность и строят прогнозы на основе фактов, а не личных потребностей, страхов и желаний или общественных стереотипов. Следовательно, восприятие реальности здоровыми людьми более объективно, а в своих прогнозах они более точны.

Здоровый человек принимает себя и других со всеми недостатками и изъянами. Для него характерно отсутствие самоподавляющего чувства вины и стыда. Он принимает свои потребности, поэтому у него хороший аппетит, крепкий сон.

Здоровые люди соблюдают общественные нормы скорее из уважения к другим людям, а не из страха или стыда. Соблюдение норм подобно накидке, которую они легко могут сбросить, что и происходит, когда они, например, занимаются любимым делом, отстаивают принципиальную точку зрения или находятся в окружении близких людей.

Все здоровые люди с лёгкостью переносят одиночество и даже любят его. Они способны сохранить отстранённую позицию, даже когда вокруг бушуют страсти. Они не склонны вступать в созависимые отношения.

Самоактуализирующиеся люди свободны в своих действиях, независимо от физического и социального окружения. Эта автономия позволяет им полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития.

Общество, или социум — это сформировавшаяся в ходе исторического развития человечества относительно устойчивая интегрированная система социальных структур, функций и связей, в которой реализуются формы объединения людей, сложившиеся в процессе их взаимодействия.

Здоровьем общества называют здоровье всего населения или его отдельных групп с точки зрения распространенности хронических болезней, состояния генофонда и т.д. Разные этнические, возрастные, социальные группы оцениваются как социально здоровые с точки зрения их культурного, экономического, образовательного благополучия.

Э. Фромм считает, что **главным критерием здорового общества** является его приспособленность к человеческой природе, что позволяет удовлетворительно решать проблемы человеческого существования. Человек может адаптироваться почти к любой социокультурной системе, но, если эти системы противоречат его природе, у него

развиваются ментальные и эмоциональные нарушения, которые в конечном счете будут побуждать к изменению общества. [4].

По заключению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, «если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, его образа жизни, который он ведет».

Итак, **ЗОЖ** – это здоровый образ жизни, ведение которого направлено на сохранение здоровья человека, профилактику заболеваний и укрепление организма в целом.

Основные правила здорового образа жизни:

1. *Физическая активность* – имеется в виду не профессиональный спорт (вернее, не только профессиональный спорт), а ежедневные физические нагрузки (фитнесс-центры, тренажерные залы, танцевальные студии, плавание, вело- и пешие прогулки на свежем воздухе – 10 тысяч шагов).

2. *Сбалансированное питание* – потребление полезных продуктов, богатых витаминами и минералами (овощи, фрукты, мясная и молочная продукция, рыба, крупы), по принципу есть часто и небольшими порциями, соблюдать режим питания, потреблять не менее 1,5 литров воды в день.

3. *Гигиенический уход*. Это не только гигиена тела, это и гигиена индивидуального питания, гигиена одежды и обуви, гигиена жилища.

4. *Полноценный сон*. В идеале: ложиться спать ежедневно в одно и то же время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого должен составлять минимум 7 часов, детский - 8 часов. Перед сном рекомендуется совершить прогулку на воздухе, а также исключить взаимодействие с гаджетами, которые негативно влияют на работу нервной системы, за два часа до сна. Это поможет расслабиться и полноценно погрузиться в сон.

5. *Оздоровительные процедуры (закаливание)* - мощное оздоровительное средство. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

6. *Отказ от вредных привычек*. К вредным привычкам относятся, в частности, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на организм и вызывая различные заболевания.

7. *Здоровое психологическое и эмоциональное состояние*. Достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимое занятие, интересный досуг, он ставит перед собой всё новые цели, чувствует себя наполненным и нужным.

По словам врача – терапевта Натальи Заложковой: «**Здоровый образ жизни** – это не мимолётное веяние моды, не приятное увлечение, а путь, которым должен пытаться следовать каждый человек. Ведь в ЗОЖ есть всё для того, чтобы быть здоровым и чувствовать себя в гармонии и с собой, и с миром».

Я считаю, что здоровое общество напрямую зависит от каждого из нас, от каждого человека. Наше общество не является здоровым, потому что большая часть людей находится во внутреннем конфликте с собой и окружающими. Здоровых людей незначительное количество, по крайней мере в нашем государстве, это связано с установками, которые были навязаны более взрослому поколению - нашим родителям, бабушкам и дедушкам, многих воспитывали именно по принципам и правилам прошлого столетия, из-за этого люди не понимают, что нужно развивать себя, любить себя, находиться в гармонии с собой, они живут во благо кого-то, кого угодно, но не себя.

Современному человеку нужно в жизни гораздо больше, чем просто чувствовать себя здоровым. Здоровье является важнейшим условием и средством достижения других целей жизни. А значит, нужно заботиться о своем здоровье прежде, чем его утратишь и постоянно накапливать и поддерживать его резервы.

Если каждый из нас будет заниматься собой - здоровых людей станет больше, пропадут старые общественно-неактуальные установки. Начав с себя, мы сможем создать, воспитать новое здоровое поколение – общество.

1. Лившиц С. А., Нагорная О. В. Анализ состояния здоровья длительно и часто болеющих детей дошкольного возраста на современном этапе // Современные проблемы науки и образования, 2013. № 2. URL: <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=8807> (дата обращения: 22.03.2023).

2. А. Маслоу. Теория развития личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/926884/page:5/#10> (дата обращения: 23.03.2023)

3. Повещенко Н. П. Охрана здоровья подрастающего поколения как педагогическая проблема: история, современность: Автореф. дис....канд. пед. наук: 13.00.01/ Повещенко Наталья Петровна; КГПИ. – Владимир, 1996. – 22с. URL: <https://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-ohrana-zdorovya-podrastayuschego-pokoleniya-kak-pedagogicheskaya-problema-istoriya-sovremennost> (дата обращения: 20.03.2023)

4. Фромм Э. Здоровое общество/ Э.Фромм.. – М.: Аст Москва, Хранитель, 2011. – 544 с. URL: <https://www.litres.ru/book/erih-fromm/zdorovoe-obschestvo-7524015/chitat-onlayn/> (дата обращения: 21.03.2023)

5. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис. М.: Флинта, 2006. - 342с. URL: <https://studfile.net/preview/1725612/> (дата обращения: 22.03.2023)