

**Ю.В. Старовойтова, С.Г. Аношко, А.С. Мартинчик**  
УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»

## **ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ, ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И САМООЦЕНКА СВОЕГО СОСТОЯНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ЭКОСРЕДАХ**

Тенденции в современном мире таковы: люди стали больше ценить свое здоровье и, как следствие, саму жизнь. Один из факторов – мода на здоровый образ жизни. О том, как прекрасно чувствовать себя энергичным, подтянутым и жизнерадостным, сообщают все средства массовой информации. Телевидение знакомит нас со всевозможными методами повышения бодрости, мы видим многочисленные интервью с людьми, известными широкой общественности, за которых говорит их ухоженный и здоровый внешний вид. Врачи повсеместно рекомендуют посильные физические нагрузки, а борцы за чистоту окружающей природы обращают внимание на экологически безопасные продукты питания. Здоровый стиль жизни предполагает не только отличное физическое, но и психологическое, эмоциональное состояние человека.

Образ жизни – это деятельность, включающая в себя динамические процессы протекания жизненных ситуаций. В этой связи здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляется как активная целенаправленная деятельность человека, способствующая сохранению и повышению уровня здоровья. В режиме дня студента ЗОЖ является первичным источником формирования культуры, здоровья, сохранения и поддержания высокой работоспособности, совершенствования резервных возможностей организма для продуктивного выполнения социальных и профессиональных функций в процессе обучения в вузе.

Именно поэтому смысл оздоровления, физического развития и физического совершенства многие студенты видят в более продуктивном и своевременном освоении учебных профессиональных дисциплин, в формировании профессионально важных личностных качеств, что в конечном результате обеспечивает достижения поставленных целей в жизни и деятельности.

В соответствии с этим имеет смысл выделить два типа ориентации (отношений) к здоровью. Первый – в охране здоровья ориентирован прежде всего на усилия самого человека, или условно «на себя». Второй – преимущественно «вовне», когда усилиям человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; они являются преимущественно интериалами, которых характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, экстериалы, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам.

Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Мы не в состоянии повлиять на ухудшение экологии и понижение уровня жизни. Усиливающийся стресс и напряжение в сочетании с вредными привычками, от которых так трудно отказаться, как мина замедленного действия подрывают жизненные силы.

Вывод – в самом простом. Начинать менять мир необходимо с себя. Уделяйте хотя бы 30 минут в день своему здоровью, остановитесь, не бегите дальше. Употребляйте здоровую пищу, ищите чистую воду. Доказано, что мы более чем на 80% состоим из воды. Этот баланс необходимо поддерживать. Не пройдет и месяца, как Вы почувствуете в себе готовность вступить в клуб Здорового образа жизни!

### Литература

1. Скрипко, А.Д. Технологии физического воспитания / А.Д. Скрипко. – Минск: ИСЗ, 2003. – 284 с.
2. Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» для студентов I–IV курсов всех специальностей / В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.З. Марченко. Часть 1. – Гомель, 1993. – 56 с.