

провожают». Руководитель должен быть не только внешне опрятным, ухоженным и деловитым, но и грамотным, разносторонним и хорошо подкованным в различных сферах деятельности. Важно отметить, что имидж руководителя не должен противоречить ценностям и миссии организации.

Библиографический список

1. Антоненко А. В. Формирование имиджа организации // Молодой ученый. – Москва, 2017. - №9. - С. 387-388.
2. Панасюк А. Ю. Вам нужен имиджмейкер? Или о том, как создавать свой имидж. Москва, 1998 – с. 483
3. Психология бизнеса. Теория и практика: учебник для магистров / под общ. Ред. Н.Л. Ивановой, В.А. Штроо, Н.В. Антоновой – Москва.: Издательство Юрайт, 2014. – с. 509- Серия: Магистр

Полякова И.М.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОЙ РЕАЛИИ

Аннотация. Статья посвящена вопросам, которые касаются современного представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ). В частности, как влияют информационные технологии на наше представление о здоровом образе жизни, что и кто может вдохновить человека на ведение здорового образа жизни, представление современной молодежи о здоровом образе жизни. Основные факторы, определяющие ЗОЖ.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, здоровье, информационные технологии, современный взгляд.

Что такое образ жизни и правильно ли мы понимаем его значение? Согласно результатам исследований учёных, понятие «здорового образа жизни» (ЗОЖ) и «здоровье» имеют разное смысловое значение.

Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству. Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой. Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций. Отсутствие болезни, болезненных состояний и

изменений. Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, которая обеспечивает физическое, душевное и социальное благополучие и долгие годы жизни. Образ жизни является одним из критериев общественного прогресса.

В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50-55% приходится на образ жизни. В свою очередь, к основным факторам, определяющим образ жизни человека, следует отнести:

- общая культура человека;
- благосостояние семьи;
- половые и возрастные особенности человека;
- общее состояние здоровья;
- экологию, окружающая среда;
- особенности трудовой деятельности (профессии);
- особенности семейных отношений и семейного воспитания;
- негативно сказывающиеся привычки человека;
- возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей.

Таким образом, здоровье - это некий желательный, конечный результат, а здоровый образ жизни - это абстрактная характеристика некого процесса.

Решающее значение для развития современного общества имеет информация, знания и способы её получения. Такой тип общества принято называть информационным. Процесс интеграции информационных технологий и образования – это дань времени. Но ему сопутствует целый ряд рисков – в первую очередь, риски, связанные с возможностью получения негативной информации, способной принести вред здоровью и развитию подрастающего поколения. Получение современных знаний невозможно без обращения к источникам, доступ к которым значительно облегчен благодаря информационным технологиям, сетевым ресурсам, развитием СМИ.

Организм каждого человека индивидуальный и разобраться, что для нас окажется полезным, поможет медицина (анализы, пробы, УЗИ и др.). Врач может вам подобрать правильные лекарства, упражнения, диеты путем специальных исследований, которые в домашних условиях провести невозможно. Поэтому, следует не заниматься самолечением и ходить к специалистам, во избежание неблагоприятных последствий и вреда для здоровья [1].

Но это не говорит о том, что информационные технологии, не помогают нам. В интернете существует огромное количество полезных сайтов и программ, где размещены официально-подтвержденные источники, и где мы можем прочитать полезные советы, которые помогут правильно заботиться о себе, нужно просто уметь отбирать информацию и быть внимательным, согласовывать с лечащим врачом методы профилактики.

ЗОЖ создает хорошие условия для комфортного течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных серьезных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. При неправильном образе жизни, когда человек самостоятельно вредит своему здоровью, жизненные силы нашего организма направлены на лечение тех самых проблем, которые человек создал сам себе. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит организм с большей скоростью, продолжительность жизни сокращается.

Каждый человек исключителен и индивидуален по своим качествам (наследственным, приобретенным), стремлениям и возможностям. Даже среда, которая нас окружает, носит индивидуальный характер (дом, работа, семья и т.д.). Это значит, что система установок жизненных принципов и реализация замыслов носят неповторимый и индивидуальный характер.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой стиль и образ жизни, свою личную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия. Это и есть здоровый образ жизни. Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека.

Для этого необходимо:

- выработать у себя неотрицательное отношение к жизни, воспринимать каждый день с радостью и легкостью, получать от жизни хорошее.
- развить в себе чувство самоуважения;
- постоянно соблюдать режим двигательной активности;
- очень важно соблюдать правила и гигиену питания (мыть руки перед едой, отчищать фрукты и овощи от загрязнений и т.д.);
- соблюдать режим труда и отдыха и своевременно очищать организм от продуктов его деятельности;
- быть оптимистом;
- радоваться своим и чужим успехам.

Что или кто может вдохновить человека на здоровый образ жизни? Чаще всего у современного человека в качестве побуждающих

факторов выступают заболевание, жизненный кризис, депрессия или другие экстремальные ситуации. Сложившаяся неблагоприятная медико-демографическая ситуация с ростом заболеваемости и смертности свидетельствуют о потребности формирования престижа здоровья в обществе и формирования моды на здоровье в молодежных коллективах [2].

Сегодня перед обществом стоит задача научить поколение с неудовлетворительным отношением к своему здоровью, как нужно правильно следить за собой и своим самочувствием. Для этих целей наиболее важный период жизни – подростковый, юношеский (молодой), т.е. возраст, когда формируются основные гигиенические навыки и привычки. Подростковый, юношеский возраст – действительно время больших возможностей для формирования ЗОЖ. Но в ту же очередь, это и время большого риска для здоровья. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи. Это свидетельствует о том, что многие факторы современной жизни являются источниками различных заболеваний и психологических нагрузок [3].

Для того чтобы помочь молодежи в ведении здорового образа жизни, должны проводиться различные мероприятия, лекции, презентации здоровьесберегающего характера, формирование у педагогов и обучающихся ключевых для жизни социально ценных компетенций, организация психолого-педагогического мониторинга развития обучающихся.

Таким образом, если систематически управлять воспитательно-оздоровительной работой с раннего возраста, научить детей и подростков ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться на то, что наши будущие поколения будут более здоровы и развиты, не только личностно, интеллектуально, но и физически.

Библиографический список

1. Андрейчиков А.В, Коробицина Т.В. Основы социальной медицины. Конспект лекций. Красноярск: СФУ, 2008. 183 с.
2. Формирование здорового и безопасного образа жизни // Белиро URL: <https://new.beliro.ru> (дата обращения: 14.10.19).
3. Система работы классного руководителя по обеспечению и воспитанию культуры здоровья школьников. // Белиро URL: <https://new.beliro.ru> (дата обращения: 14.10.19).