**Содержание и сущность понятий: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни»**

Сократ утверждал: «Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто». Эти слова актуальны и сегодня. Высокие темпы развития общества требуют новых требований к здоровью. Здоровье — комплексная проблема, изучаемая медико-биологическими, психологическими, физкультурно-оздоровительными и социальными науками, а также религиозными школами.

С древних времен здоровье определялось как отсутствие болезни до начала XII века. В середине XX века Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дала более полное определение: «Здоровье — полное психическое, физическое, биологическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни или дефекта» [2; 13]. Это связано с появлением вакцин, антибиотиков, улучшением санитарной обстановки, снижением угрозы заболеваний, механизацией труда, демократизацией общества и появлением свободного времени для самореализации. ВОЗ признала негативное влияние НТП на окружающую среду и человека.

Е. Голдсмит определяет здоровье как состояние организма, позволяющее сохранять здоровье [7]. И.И. Брехман считает здоровье способностью сохранять устойчивость в условиях изменений триединого потока информации [3]. Н.Н. Мохнач определяет здоровье как процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций и трудоспособности [9].

Б.Н. Чумаков считает, что здоровье — процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Н.М. Амосов утверждал: «Здоровье — это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций» [1].

Важно понимать здоровье как комплексную характеристику состояния организма, учитывающую физические, психические, духовные кондиции человека, уровень его социальной активности, физической и умственной работоспособности. Г.П. Артюнина определяет здоровье как способность приспосабливаться к среде, противостоять болезням, повреждениям, старению, сохранять себя и среду обитания, расширять возможности и увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, улучшать возможности организма, создавать адекватное самосознание и этико-эстетическое отношение.

Человек — отражение двух ипостасей: биологической и социальной, которые находятся в диалектическом единстве и противоречии. Биологическое состояние зависит от социального, а социальное — от биологического. Выделяют несколько компонентов в понятии «здоровье»:

Соматическое здоровье — текущее состояние организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма, основу которых составляют морфологические и функциональные резервы.

Психическое здоровье — состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

Нравственное здоровье — система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье — система мышления, познание окружающего мира и ориентация в нем, умение жить в согласии с собой и обществом.

Социальное здоровье — способность формировать и использовать для самосохранения субъективные представления других людей о мире и их роли в нем.

Образ жизни — система взаимоотношений человека с самим собой и фактором внешней среды. Взаимосвязь образа жизни и охраны жизнедеятельности человека реализуется через понятие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни должен гармонизировать все стороны жизнедеятельности человека, согласуясь с ритмами природы. Здоровый образ жизни включает режим труда и отдыха, организацию сна и режима питания, культуру межличностного общения, использование естественных сил природы и различных форм физической культуры. Нарушение режима питания, труда и отдыха вовлекает человека в круг болезней, ухудшает деятельность функциональных систем организма и приводит к раннему старению. Распорядок дня у разных людей зависит от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, но основан на индивидуальных циркадных ритмах. Воспитание здорового образа жизни — длительный процесс, который необходимо начинать с раннего возраста. Педагоги должны быть хорошо подготовлены в вопросах сохранения и укрепления здоровья.