

большим арсеналом различных культурно-досуговых технологий. Использование культурно-досуговой деятельности в процессе организации «зеленого маршрута» не только существенно обогащает представления и впечатления туристов о природных достопримечательностях Беларуси, но также способствует удовлетворению естественной потребности людей в общении с природой, в творческой деятельности и рекреации, налаживанию межличностных коммуникаций в группе.

«Зеленые маршруты» – это еще и более 150 агроусадеб, которые расположены в самых живописных и самых удивительных местах Беларуси. Их хозяева – люди, влюбленные в природу родного края. Свою любовь и бережное отношение они передают и гостям.

Как показывает опыт последних лет, организация «зеленых маршрутов» свидетельствует об актуальности и социальной значимости данного направления деятельности, о тех перспективах, которые человечество связывает с развитием экологического туризма как одного из способов сохранить природное и культурное многообразие своей страны.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Самусева Н. В.

*кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка»
(Республика Беларусь, г. Минск)*

Сохранению здоровья человека уделялось пристальное внимание на протяжении многих веков. Длительное время здоровье трактовалось как проблема индивидуально-личностного бытия, имеющая значение, главным образом, для выживания и развития отдельного индивида. В настоящее время здоровье во все возрастающей степени осмысливается как значимый феномен социального бытия человека.

В научной литературе имеется более 100 определений понятия «здоровье».

Вместе с тем, из многих определений понятия здоровья можно выделить его признаки [1, 2, 3]:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма;
- динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- единство физического, духовного, умственного и социального благополучия, саморегуляция гармонического взаимодействия всех органов;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям

окружающей среды;

- показатели роста и развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья [1, 2]:

- *Соматическое здоровье* – объективное состояние органов и систем организма человека. Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека.

- *Физическое здоровье* – уровень развития функциональных возможностей организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

- *Психическое здоровье* – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

- *Сексуальное здоровье* – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека.

- *Нравственное здоровье* – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в социальной среде.

Рассматривая компоненты здоровья, исследователи отмечают, что в упрощенном виде его критериями являются [2]:

- для соматического и физического здоровья – *я могу*;
- для психического здоровья – *я хочу*;
- для нравственного здоровья – *я должен*.

Компоненты здоровья – это основные направления развития человека как индивида, личности, субъекта жизнедеятельности и индивидуальности в целом. Стержневым компонентом структуры здоровья является духовно-нравственный компонент, гуманистические ценностные ориентации человека, которые имеют для него жизненный смысл. Биологическая природа человека обуславливает физический (соматический) и репродуктивный компоненты здоровья. Человеческая психика, которая включает три основные части: интеллект, эмоции и чувства, волю, – определяет необходимость выделения эмоционального и умственного здоровья человека как самостоятельных компонентов психического здоровья и здоровья в целом. Мотивационно-волевой аспект психики, который проявляется в мотивации сохранения здоровья, связан со смыслом жизни человека, с его духовно-нравственными ценностями. Ему принадлежит важная роль в формировании здоровья, здоровой личности.

Физическое, психическое и духовно-нравственное здоровье человека взаимосвязано и определяется ценностным отношением к своему здоровью.

Характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека, осознанности поведения, приносящего или укрепление, или ущерб здоровью, степени активности и поддержании здорового образа жизни, морально-волевых и нравственных качеств. Без учета этих факторов все программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья, не могут быть полностью реализованы.

По данным ряда зарубежных и отечественных ученых, здоровье более чем на половину определяется образом жизни человека.

Понятие образа жизни следовало бы определить как «способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств».

Образ жизни человека представляет собой выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить.

Определяя понятие «образ жизни», следует учитывать, что человек превращает жизнедеятельность в предмет своей воли и сознания, он обладает возможностью выбора средств, форм и условий бытия.

В литературе имеются различные определения понятия «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни объединяет так же все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях [1].

Здоровый образ жизни повышает среднюю продолжительность жизни людей, а в ее рамках – увеличивает активный, дееспособный период жизни личности; способствует формированию у человека разумных потребностей, общественно полезных ценностных установок, оптимистической концепции жизни, осознанному приобщению к полезным для здоровья формам поведения.

Выделяются следующие показатели здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, двигательная активность, рациональное питание, стрессоустойчивость, стремление к духовно-нравственному совершенствованию и к реализации творческого потенциала, контроль за средой жизнедеятельности, оздоровительные процедуры, медицинский контроль, соблюдение правил личной и общественной гигиены, контроль сексуальных взаимоотношений и межличностных отношений, овладение приемами психической саморегуляции.

Осознание себя творцом своего здоровья, готовность самостоятельно конструировать программу здорового образа жизни с учетом своей индивидуальности становится социально востребованной задачей общеобразовательной школы.

Одним из важнейших направлений воспитательной работы любого образовательного учреждения является приобщение молодежи к здоровому образу жизни, овладение технологиями, способствующими решению этой социально значимой проблемы, так как только личность, обладающая духовно-нравственным, социальным, физическим здоровьем, способна к активной

саморегуляции своего поведения, к сдерживанию отрицательных эмоций (гнева, раздражения, злобы, зависти, чувства мести и др.). Здоровая личность способна к проявлению волевых усилий при отказе от соблазнов (алкоголь, наркотики, курение, ранняя половая жизнь, “легкие деньги” и др.), к преодолению вредных привычек, к творчеству как средству самореализации.

Здоровый образ жизни выступает как социально-педагогическая категория, которая предполагает активность субъекта жизнедеятельности в области созидания своего здоровья, здоровьетворчества. Практическое преобразование себя и своего образа жизни при этом выражается в ряде показателей: двигательная активность; рациональное питание; регуляция эмоциональных реакций, обеспечивающая стрессоустойчивость; контроль за состоянием здоровья и жизненной средой; реализация творческого потенциала, обеспечивающая эмоциональный комфорт; стремление к духовно-нравственному совершенству; отсутствие вредных привычек; умение применять оздоровительные методы и др. Каждый человек, исходя из особенностей индивидуального развития, реального состояния здоровья и характера учебной деятельности, должен иметь индивидуальную программу здорового образа жизни. В этом состоит одна из основных задач системы здоровьесберегающего образовательного процесса и общей культуры человека.

1. Петленко, В.П. Этюды валеологии. Здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб., 1998. – С. 7–103.

2. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) / С.В. Попов. – СПб. : Союз, 1997. – 256 с.

3. Самусева, Н.В. Шаг за шагом к ЗОЖ / авт.-сост. Н.В. Самусева. – Минск : Красико-Принт, 2009. – 176 с.

ВОПЫТ ВЫХАВАННЯ ПАТРЫЯТЫЗМУ Ў КРАІНАХ СНД (РАСІІ, УКРАЇНЕ, КАЗАХСТАНЕ, УЗБЕКІСТАНЕ)

Шык К. І.

магістар педагагічных навук, выкладчык кафедры рэжысуры абрадаў і свят, аспірант кафедры педагагікі і сацыякультурнай дзейнасці УА «Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт культуры і мастацтваў» (Рэспубліка Беларусь, г. Мінск)

У сучасных геапалітычных і сацыяльна-эканамічных умовах патрыятызм уяўляе сабой маральную аснову жыццяздольнасці любой дзяржавы. Патрыятызм як каталізатор актыўнай грамадзянскай пазіцыі асобы рэалізуецца ў самаадданым служэнні Айчыне. Патрыятычная ідэалогія ўяўляе сабой сукупнасць ідэй, канцэпцый, праграм, каштоўнасцей, норм па прынцыповых праблемах развіцця краіны і цесна звязана з карэннымі інтарэсамі грамадзян, палітыкай і штодзённай грамадскай практыкай. Патрыятызм як якасць асобы чалавека выяўляецца ў любові да сваёй Радзімы, імкненні самааддана служыць свайму народу, захоўваць яго мову, культурную і гістарычную спадчыну, звычаі і традыцыі. Аднак у кожнай краіне існуе свая сістэма патрыятычнага