|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия** | **Алимпьева** |
| **Имя** | **Ангелина** |
| **Отчество** | **Олеговна** |
|  | **Студент бакалавриата**  **Кафедра журналистики и русской литературы XX**  **Институт филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций** |
| **Место учёбы** | **Кемеровский Государственный университет** |
| **Номер телефона** | **+79516032718** |
| **Электронный адрес** | **alimpjevaangelina@yandex.ru** |
| **Тема:** | **«Здоровый образ жизни как основа безопасного образа жизни, его структурные компоненты»** |
| **Форма участия** | **Заочная** |

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ЕГО СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ»**

**"HEALTHY LIFESTYLE AS THE BASIS OF A SAFE LIFESTYLE, ITS STRUCTURAL COMPONENTS»**

Алимпьева Ангелина Олеговна

Кемеровский Государственный Универсистет

г. Кемерово, Россия

Alimpeva Angelina Olegovna

Kemerovo State University Kemerovo, Russia

**Руководители: Щербинин Пётр Тимофеевич**

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

факультет Физической культуры и спорта

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

**Pyotr Timofeevich Shcherbinin**

Senior Lecturer

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education and Sports

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

**Апарина Мария Викторовна**

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Факультет Физической культуры и спорта

Кемеровский Государственный университет

г. Кемерово, Россия

**Aparina Maria Viktorovna**

Senior Lecturer

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education and Sports

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Аннотация: Материал посвящен теме смежности понятий здорового и безопасного образа жизни, их структурных форм и значения для человека.

Актуальность: Значение здорового и безопасного образа жизни для человека.

Цель: Определение значения смежных определений, выявление важности обоих для жизнедеятельности.

Задачи:

- Выявить смежность понятий здорового и безопасного образа жизни.

-Выявить основные структурные компоненты этих понятий.

Abstract: The article is devoted to the topic of the contiguity of the concepts of a healthy and safe lifestyle, their structural forms and meaning for a person.

Ключевые Слова: здоровый образ жизни, безопасный образ жизни, основа, здоровье, привычки.

Keywords: healthy lifestyle, safe lifestyle, foundation, health, habits.

«Здоровый образ» жизни, понятие в большей степени привязанное к каждому конкретному индивиду, нежели «безопасный образ жизни». Человек подвергается комплексному воздействию взаимосвязанных и взаимообуславливающих факторов. Факторы риска ‒ это факторы, потенциально опасные для здоровья человека, способствующие возникновению заболеваний. Для развития патологического процесса помимо фактора риска требуется действие конкретного причинного фактора. Но в отличие от непосредственных причин заболеваний (вирусы, бактерии и т.д.), факторы риска действуют опосредованно, создавая неблагоприятный фон для возникновения и развития болезней. Например, на заболеваемость раком лёгкого воздействуют курение, экология, место жительства и др. Принято считать, что здоровье на 50 % и более зависит от условий и образа жизни, на 20 % от состояния окружающей внешней среды, на 20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения. [1] Важно понимать, что каждый лично для себя определяет, индивидуальную систему поведения, которая отразит его жизненную позицию, направленную на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия, которое основано на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

Всё это тесно связано с культурой человека, при этом настолько, что далеко не каждый из нас в действительности способен отделить образ жизни от культуры. Всё по причине того, что обычаи, нормы поведения, традиции, нравы и ценности составляют основу как образа жизни, так и культуры. Но различие заключается в том, что в образе жизнедеятельности выражается повседневная сторона этой совокупности элементов, а культурой – духовная. Понимание и осознание здорового образа жизни в таком ключе поможет успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Именно крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую жизнь.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура — основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений. [2]

Безопасный образ жизни - это сформированное представление (образ) о вошедших в повседневную практику нормах и правилах безопасного поведения человека, а также методах и средствах их воплощения в жизнь. Здесь сразу важно отметить то, что безопасность зачастую (если не всегда) понимается через призму защищенности, то есть принятия оперативных действий для борьбы с угрозами или опасностями. Однако при столь явном отличии этих двух терминов они зачастую употребляются рядом, или являются синонимами. Но они неравнозначны.

Особое внимание как здоровому, так и безопасному образу жизни уделяют в педагогике. В данной сфере при разработке образовательной системы (программы) к безопасному образу жизни относят целый перечень умений и навыков, которые необходимо выработать.[3] Таковыми, например, являются: умение внимательно отслеживать текущую ситуацию с целью адекватного реагирования на неё для сохранения жизни и здоровья; умение соблюдать правила безопасного поведения в быту - с огнём, водой, газом, электричеством; необходимость соблюдать правила дорожного движения и поведения на улице; правила взаимоотношений с чужими людьми и так далее. Данный перечень не является исчерпывающим. Мы продолжаем познания в области здорового и безопасного образа жизни и далее. Университетская программа обучения включает в себя более углубленное познание и изучения различных сфер физической культуры и спорта. Соблюдение элементарных правил транслируется нам с экранов телевизоров, смартфонов и рекламных щитов: «Не забывайте о правильном питании, сбалансированном и полезном», «Не забывайте про утреннюю физическую активность», «Соблюдайте баланс работы и отдыха», «ритуалы личной гигиены – хорошее самочувствие», «нет вредным привычкам!».

Самое важное, реализация этих умений, знаний и навыков вкупе с соблюдением предъявляемых требований ничуть не противоречит здоровому образу жизни, а лишь улучшает его и дисциплинирует человека. Вместе с тем, дисциплина невозможна без культурного аспекта. А культура, как и говорилась выше, неотделима от здорового образа жизни. Именно это и позволяет говорить о том, что здоровый образ жизни является если и не основным, то очень важным элементом безопасного образа жизни, который без него немыслим. Только лишь начиная с основ, с физической активности, рационального питания, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек мы сделаем свою жизнь, во-первых, здоровой, а во-вторых, безопасной. Стоит только вспомнить, что именно с этих простых вещей начинается наша жизнь.

Литература:

1.Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев / Под ред. проф. В.С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017 . – 301 с.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

3. Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов. – Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. – 151 с.