*Автор: учитель физической культуры средней школы № 28 г. Ярославль*

*Зыков Константин Александрович.*



Что такое стиль жизни? Возможно, каждый из нас, когда-нибудь задумывался над этим понятием в простых и емких выражениях: «Как живу? Что делаю? Чего хочу? К чему стремлюсь?». И проведя анализ своей большой и малой доли жизнедеятельности, вряд ли найдется такой человек, который скажет, что у него все хорошо было, есть и будет. Каждый из нас с той или иной степенью личностной критики подходит к оцениванию отдельных жизненных моментов. Именно такая позиция, здоровая и честная по отношению к себе заставляет человека в какой-то степени менять ценностные ориентиры жизни. Переосмысление того, что, кажется, уже много раз подвергалось аналогичной процедуре, и на основе новых взглядов и идей пытаться поменять привычный образ жизни, требует от любого из нас большой силы воли и ответственности.

В связи с этим возникает некая целесообразность - рассмотреть понятие «Стиль жизни» с точки зрения двух составляющих сегодня и завтра. Стиль жизни сегодня – это устоявшаяся форма жизнедеятельности индивида с помощью отработанных правил, принципов, потребностей и желаний. Стиль жизни завтра – это возможность проявить индивидуальные особенности характера и поведения к организации своего правильного бытия. Проанализировав эти два определения можно прийти к выводу о том, что каждый человек вправе самостоятельно видоизменять образ жизни, основываясь, прежде всего на личностных потребностях, трактованных существующей действительностью.

Как правило, самая важная ценность человека заключается в сохранении и укреплении своего здоровья. Здоровье – это правильная и нормальная деятельность человеческого организма в целом. От умения каждого из нас грамотно выстраивать эффективное взаимодействие элементов единой жизнедеятельной системы, зависит уровень благополучия человека. Логично, предположить, что триединство понятий «Стиль жизни сегодня, «Стиль жизни завтра» и «Здоровье» в правильной организации их взаимодействия дадут желаемый благополучный результат.

Какие же жизненные принципы понятия «Стиль жизни – это здоровье» становятся первостепенными? Ответить на этот вопрос мне помог жизненный опыт: хочешь быть здоровым – учись вести здоровый образ жизни. Для достижения поставленной цели я определил для себя следующие принципы здорового образа жизни: правильный режим дня, питание, двигательная спортивная активность, рациональное распределение времени труда и отдыха, здоровый сон, прогулки на свежем воздухе, основы гигиены и культуры поведения. На протяжении многих лет безукоризненно старался следовать вышеизложенным заповедям. Однако каждый раз, с периодичностью в два-три года начинал испытывать некий физический, психологический и эмоциональный дискомфорт. В такие жизненные моменты я понимал, что «Стиль жизни сегодня» требует какой-либо перестройки основных принципов существующего образа жизни, то есть перехода на новый уровень «Стиль жизни завтра». В процессе борьбы за благополучное будущее я использовал свои индивидуальные способности, возможности и потребности, которые полноценно влияли на положительное урегулирование сложившейся ситуации. Так список моих принципов правильного образа жизни с течением времени начал увеличиваться. Приведу отдельные примеры таких специфических принципов ЗОЖ, которые, по-моему, мнению могут заинтересовать читателя, поскольку индивидуальны в своем выборе.

1. Интеллектуальное развитие - один из принципов организации здорового образа жизни. Наряду с физическим развитием человека должно происходить и его умственное становление. Ясная голова и здоровый ум помогут своевременно и правильно принять необходимые жизненные решения, снизить уровень негатива и как следствие возможной депрессии. Интеллектуальная нагрузка поможет избежать ряд болезней, которые могут быть вызваны снижением ее активности. Тренировать мозг возможно при помощи различных логических игр, головоломок, решения математических задач, чтения.

2. Эмоциональная разрядка - один из принципов организации здорового образа жизни. Каждый день похожий на предыдущий может легко спровоцировать стрессовую ситуацию. Избежать подобного помогает любимое дело – хобби. Систематически заниматься тем, что нравиться и тем более полноценно, получается, помогает человеку восстановить душевные силы и равновесие. Также одним из эффективных способов эмоциональной разрядки можно считать и простые приятные моменты общения в кругу семьи или друзей, кратковременную смену обстановки.

1. Собственная значимость - один из принципов организации здорового образа жизни. Повышение уровня самооценки для каждого человека является весомым аргументом благоприятного психологического состояния организма. Важно, иметь свой взгляд и свои убеждения в том или

ином вопросе. Даже, если ваши доводы и аргументы не получили поддержку со стороны слушателей, они были услышаны и приняты к сведению. Гармоничное развитие личности – это умение не только высказать свое суждение, но и уметь слушать и принять мнение собеседника. Это очень важно для создания ситуации жизненного благополучия.

Безусловно, этот перечень принципов здорового образа жизни может быть продолжен любым аналогичным понятием, поскольку у каждого из нас присутствуют свои индивидуальные дефициты, которые затрудняют путь совершенствования правильного образа жизни. Трансляция опыта жизни в мире Здоровья помогает каждому из нас определить свой путь комфорта и совершенства в достижении поставленной цели – сохранение и укрепление своего здоровья с помощью здорового образа жизни.