**ЗДОРОВЬЕ КАК ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ УСЛОВИЙ**

**ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ,**

 **А ТАКЖЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЫ.**

*Высшее благо достигается на основе*

*полного физического и умственного здоровья.*

*Цицерон*

 Здоровье находится в определенном соотношении с другими ценностями общества и личности и непосредственно связано с конкретной социокультурной средой.

 Восприятие здоровья находится в прямой зависимости и от культурных ориентиров общества.

 Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению, основанное на нравственных началах, т.е. мотивационно - личностное отношение человека к своему здоровью.

 В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

* При этом под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.
* Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.
* Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

1. Физическое здоровье

 – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.

 К основным факторам физического здоровья человека относятся:

 1) уровень физического развития,

 2) уровень физической подготовленности,

 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок

Оно сохраняется и укрепляется через физкультурно-оздоровительную работу:

* На занятиях преподаватели обучают студентов физическим упражнениям, способным снять умственное, психическое, напряжение, увеличить работоспособность, осуществлять профилактику сколиоза, миопии и т.п.
* Внеаудиторные занятия студентов проходят в СОЦ через различные секции, направленные на изучение методик индивидуального оздоровления.
* Физкультурно-оздоровительная работа в колледже организована не только для студентов: в спортивном и тренажерном залах, секции пилатеса, аквааэробики занимаются преподаватели и сотрудники колледжа, давая пример для студентов и способствуя эффективности физкультурно-оздоровительной работы в целом.

 Анкетирование студентов показало, что основная проблема малой посещаемости секций - это нехватка времени, лень или другие интересы, а главным способом решения проблемы сами студенты предлагают больше пропагандировать "знания о спорте и значении его в жизни, ведь он помогает планировать время..."

2. Психическое здоровье.

 Сохранение психологического здоровья обеспечивается действиями по двум направлениям:

1. профилактическом – развитие стрессоустойчивости (готовности к возможным изменениям, нарушающим равновесие):

– организация информационных бесед, посвященных развитию и сохранению психологического здоровья обучающихся;

- индивидуальная работа с обучающимися.

1. реабилитационном – восстановление равновесия, работоспособности или ресурсного потенциала через работу психолога, социального педагога, кураторов групп и включает в себя:

– содействие адаптации обучающихся младших курсов к условиям обучения;

–– консультирование преподавателей, кураторов по оказанию помощи обучающимся в адаптационный период;

– оказание психологической помощи и поддержки обучающимся, находящимся в состоянии стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания;

– анализ социально-психологической ситуации в общежитии, выявление основных проблем, причин их возникновения, путей и средств их разрешения;

- работа с родителями.

3. Социальное здоровье.

 Социальное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определённом человеческом обществе. Отличительными признаками социального здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

 Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Оно складывается из духовно-нравственного потенциала и адаптации к социуму.

 Становление и развитие духовно-нравственного потенциала реализуется в колледже через:

- занятия гуманитарного цикла (литература, история, обществознание), проходит красной нитью через спецдисциплины;

- внеурочную деятельность (музей, ЦЭВ).

 Таким образом, несмотря на активную работу коллектива колледжа в данном направлении, значительные успехи в формировании у студентов мотивации на здоровый образ жизни, тем не менее проблема формирования мотивации на сохранение и укрепление здоровья не теряет своей актуальности, анализ проблем здоровья в среднем профессиональном учебном заведении выявил противоречия между изменяющимися требованиями общества к здоровью человека как к ценности и несформированностью реальной культуры здоровья у значительной части студенческой молодежи.

 Преодоление выявленного противоречия - вот важнейшая задача каждого педагога сегодня, решение которой возможно через воспитание у студентов привычки:

* обращать внимание на свой организм,
* анализировать свое состояние и самочувствие,
* на ведение ЗОЖ.

**Список литературы:**

1. Рагимова О.А. Динамика социального здоровья подрастающего поколения / Известия Саратовского университета. 2009. Т. 9. - Сер. Социология. Политология,вып. 1. - С. 21.
2. Шиняева О.В., Падиарова А.Б. Социальное неравенство и здоровье молодого поколения россиян. - Ульяновск, 2010. - С. 14.
3. Цикалюк Е.В. Основные теоретические подходы к осмыслению феномена «социальное здоровье» / Вестник учебно-методического объединения вузов России пообразованию в области социальной работы. - М., 2009. - №2. - С. 140 - 148.