

**В Оскольском политехническом колледже
в рамках «Программы по предупреждению
правонарушений, наркомании, негативных привычек
среди студентов ОПК на 2014-2015 учебный год»
проводится ряд мероприятий, целью которых
является формирование здорового образа жизни.**

Воспитание здоровой и гармоничной личности всегда является приоритетной задачей в обществе, ведь здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая отношение к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности, являющаяся предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению. Здоровье – это и часть культуры, которая всегда входила в круг прагматических забот общества.

Формирование здорового образа жизни – одна из ключевых задач современного общества, именно в переходные периоды, когда происходит дестабилизация всех общественных отношений, человек наиболее подвержен стрессам, что приводит к ухудшению здоровья, возникновения табако- и нарко- зависимостей и других негативных факторов, пагубно отражающихся на здоровье человека.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

- физическое здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма;

- душевное здоровье - тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями;

- социальное здоровье - тем, насколько человек ладит с другими людьми.

Таким образом, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающее ему охрану и укрепление здоровья.

Наркомания является страшной для человека и социума болезнью. В переводе с греческого это слово определяется такими понятиями, как безумие, влечение и страсть, что больше подходит под определение этой болезни, чем его медицинская трактовка. С точки зрения официальной медицины наркоманией признается заболевание, вызванное употреблением веществ, действие которых на организм человека имеет четко описанную клиническую картину. Это так называемые наркотики - вещества, вызывающие стойкую психическую и физическую зависимость.

В последние годы в нашей стране и за рубежом формируется новое научное направление — «психология здоровья». Эта отрасль знаний представляет собой синтез психологии и валеологии. Валеология является наукой об индивидуальном здоровье человека и состоит из двух основных частей: валеософии (валео — здоровье, софия — мудрость) — теории здоровья, и валеометрии — науки об измерении здоровья (Петленко В. П.,

1996). Психология здоровья выступает в качестве опоры, фундамента валеологии, придерживаясь основного своего принципа: «человек, познай и сотвори себя».

Психология здоровья — это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. Объектом психологии здоровья является, «здоровая» личность. Цель психологии здоровья не может быть окончательно определена, ведь процесс совершенствования можно, видимо, только направлять, устанавливая границы самого «русла» течения бесконечного обновления человека, познающего и сотворяющего себя. В задачи психологии здоровья входят сохранение, укрепление и целостное развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья. Цель психологии здоровья выходит за рамки только сохранения здоровья, т. е. представляет собой некую «запредельность». В таком случае само здоровье рассматривается психологией здоровья в качестве оптимальной предпосылки (условий) для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, в конечном счете, его самоосуществления на Земле. Главный принцип развития здоровья не в том, чтобы только иметь крепкое здоровье, а в том, чтобы реализовать с помощью этого здоровья свою миссию.

В понятие «здоровье» сегодня включаются и конкретные формы поведения, которые позволяют улучшать качество нашей жизни, делают ее более благополучной, позволяют достигать высокой степени самореализации. Психология здоровья в своем развитии опирается на холистический подход в науке о человеке, чем подчеркивается важность гармоничного развития всех составляющих человека для достижения полного благополучия. Реализация такого подхода связывается с раскрытием потенциала человека.

Комплексная валеологическая программа развития человека — «цветок потенциалов» — включает в себя основные задачи и методы психологии здоровья. Программа «цветок потенциалов» — есть органично-целостная система теоретико-практических представлений, связанных между собой общим смыслом, идейными целями и технологиями. Программа символически представлена в виде цветка, семь лепестков которого формируют узор взаимоувязанных потенциалов, отражающих различные аспекты душевного, телесного и социального здоровья человека. Каждый потенциал важен сам по себе и влияет на все остальные. Ни одним из них нельзя пренебрегать, если человек стремится к здоровью и благополучию.

Цель практической работы в психологии здоровья — максимальное раскрытие каждого из этих потенциалов, а также обучение человека самостоятельно пользоваться отдельными методами саморазвития, самосовершенствования.

Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья) — способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться. Потенциал воли (личностный аспект здоровья) — способность человека к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства.

Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья) — способность человека конгруэнтно выражать свои чувства, понимать и безоценочно принимать чувства других.

Потенциал тела (физический аспект здоровья) — способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» и совершенствовать собственную «телесность» как свойство своей личности.

Общественный потенциал (социальный аспект здоровья) — способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; стремление постоянно повышать уровень коммуникативной компетентности.

Креативный потенциал (творческий аспект здоровья) — способность человека к созидающей активности, умение творчески самовыражаться в жизнедеятельности, выходя за рамки ограничивающих знаний.

Духовный потенциал (духовный аспект здоровья) — способность развивать духовную природу человека, выражать высшие ценности.

ЦВЕТОК ПОТЕНЦИАЛОВ нашей жизни!!!



Потенциал - (от лат. *potentia* - сила) - источники, возможности, средства, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели; возможности отдельного лица, общества, государства в определенной области.

лепесток РАЗУМА

· Это развитие интеллекта и умения пользоваться им

пусть разум ТВОЙ направляет дела

ОН ДУШУ ТВОЮ НЕ ДОПУСТИТ ДО ЗЛА!

Фирдоуси.

разумное и нравственное всегда совпадают!

Л.Н.Толстой.

Как страшен может быть разум, если он не служит человеку,

Софокл.

Разум без благоразумия - двойное безумие.

Бальтасар Грасиан-и-Моралес.

ЛЕПЕСТОК ВОЛИ

— Это умение ставить цели и достигать их:

Сильнее всех - владеющий собой.

Сенека.

Человек без принципов и без воли похож на корабль, у которого нет руля и компаса, он меняет своё направление с каждой переменной ветра.

Смайльс С.

Человек, лишённый решительности, никогда не может считаться принадлежащим себе.

Фостер У.

Сила воли - это не менять статус и аватарку!

Мудрость сегодняшнего дня

ЛЕПЕСТОК ЧУВСТВ

• это умение понимать и принимать чувства других

Вселенная обретает смысл лишь в том случае, когда нам есть с кем поделиться своими чувствами.

Пауло Козльо.

Если чувства будут не истинны, то и весь наш разум окажется ложным.

Лукреций.

Прочувствовать - значит понять и осмыслить.

Мигель Унамуньо.

Остроумие - это отдушина для чувств враждебности, которое не может быть удовлетворено другим способом.

Зигмунд Фрейд.

ЛЕПЕСТОК ТЕЛА

Способность развивать физическую составляющую здоровья и совершенствовать собственную телесность

Как не следует лечить глаза отдельно от головы и голову отдельно от тела,
так не следует лечить тело, не леча душу!

Платон.

Не имей ни на кого зуб - не расшатывай свое здоровье!

Д.С. Сухоруков.

Тот, кто хочет быть здоровым - отчасти уже выздоравливает.

Д. Боккаччо.

Здоровый нищий счастливее больного короля.

Артур Шопенгауэр.

лепесток ОБЩЕСТВЕННЫЙ

ОПТИМАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ К СОЦИАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ!

Создаёт человека природа, но развивает и образует его общество.

В.Г.Белинский.

Мысли лучших умов всегда становятся в конечном счёте мнением общества.

Честерфилд.

Последняя высшая цель общества

полное согласие и единодушие со всеми его членами.

И.Г.Фихте.

Воспитать человека интеллектуально, не воспитав его нравственно —

значит вырастить угрозу для общества.

Теодор Рузвельт.

ЛЕПЕСТОК КРЕАТИВНЫЙ

созидающая активность, умение творчески самовыражаться в жизнедеятельности:

Тот, кто совершает открытие, видит то, что видят все,

и думает то, что никому не приходит в голову.

А.Сент-Дьери.

Великодушное сердце - лучший вдохновитель разума.

А.Бестужев.

Творить - значит убивать смерть!

Р.Роллан.

Искусства смягчают нравы.

Овидий.

Искусство заключается в том, чтобы найти необыкновенное в обыкновенном,

и обыкновенное в необыкновенном!

Д.Дидро.

лепесток ДУХОВНЫЙ

Способность развивать духовную природу человека, выражать высшие ценности:

Успех - это когда ты девять раз упал и десять раз поднялся.

Бон Джови.

Все мы бываем одиноки и всем нам нужно понимание и тепло.

Олег Рой.

Ибо понять другого - значит этим другим хотя бы на час стать.

Марина Цветаева.

Кто однажды обрел самого себя, тот уже ничего на этом свете утратить не может.

И кто однажды понял человека в себе, тот понимает всех людей!

Стефан Цвейг.

Передай привет своей мечте!

Если ты думаешь, что я просто так сдаюсь, то ты ошибаешься!

Потенциал!

**Любовь – энергии поток,
частоты высшего порядка.
Сам Бройль сказал (а он - знаток):
«Вот Солнцу б эту подзарядку!»
А мы, земляне, на авось
схватить желаем счастья птицу:
душа сродни свеченью звёзд,
но нам в покое крепче спится.
Теряем зря потенциал,
в застое кровь – почти водица.
Любовь бы каждый излучал, -
стал ярче Млечный путь светиться.**

**Бройль Луи (1892-1987)
- один из создателей квантовой механики,
автор волновой теории материи,
лауреат Нобелевской премии (1929)**