"Здоровье – это динамическое состояние психического, физического и социального благополучия индивида (и общества), а не только отсутствие болезней и физических недостатков".

Сегодня существует целый ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека, - это:

- отсутствие болезни;

- нормальное функционирование организма в системе человек - окружающая среда;

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;

- способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;

- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Рассматривая человека как целостную систему, выделяют преимущественно следующие *виды* его *здоровья*: физическое, психическое, нравственное, социальное. Следовательно, здоровье необходимо рассматривать как многомерную интегративную характеристику личности.

Поскольку универсальной методики изучения здоровья, учитывающей физический, психический, социальный и духовно-нравственный его компоненты, в науке не разработаны, нами рассмотрен каждый компонент в отдельности.

*Психическое и психологическое здоровье.* Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка.

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со сверстниками и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Психическое здоровье соотносится с переживанием психологического дискомфорта.

Г.С.Никифоров (2002) рассматривает три специфических уровня психического здоровья: биологический, психологический и социальный.

На биологическом уровне здоровье предполагает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и адекватное реагирование на влияния окружающей среды.

Психологический аспект психического здоровья предполагает внимание к внутреннему миру человека: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им своих собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям, к жизни как таковой и т.д.

А включенность индивида в систему общественных отношений определяет социальный уровень психического здоровья.

Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

В современном цивилизованном обществе в рамках проблемы сохранения психологического здоровья отдельное внимание уделяется борьбе со стрессами, развитию стрессоустойчивости. На усиление стрессовых характеристик современного общества указывают данные ВОЗ. Стресс и депрессия в России считаются официально с 1998 года отдельной болезнью.

*Социальное здоровье.* Социальное здоровье может быть представлено как динамическая совокупность свойств и качеств личности, позволяющих ей успешно адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения различного рода проблем (в том числе, связанных с физическим неблагополучием), реализовывать свои жизненные планы.

Социально здоровый человек стремится к самоактуализации, обладает стрессоустойчивостью, жизненной стойкостью, т.е. способностью к преодолению жизненных трудностей без ущерба для общего здоровья. Социальное здоровье неразрывно связано с духовностью человека, его стремлением к постижению смысла собственной жизни, ориентацией на высшие этические ценности.

В последнее время проводятся научные исследования по выявлению социальных показателей здоровья. Среди них: адекватность и адаптивность социального поведения человека.

Под адекватностью понимается способность к эффективному ответу на «средовые» воздействия; под адаптивностью – тенденция эффективного существования и развития в изменяющихся условиях среды.

Критериями социального здоровья выступают: уровень социальной адаптации, уровень социальной активности и эффективность использования различных социальных ролей.

*Физическое здоровье.* Под физическим здоровьем, чаще всего, понимается интегрированная оценка состояния организма человека: отсутствие дефектов развития, отсутствие болезни; устойчивость к действию болезнетворных факторов, способность сохранять состояние здоровья и работоспособность при неблагоприятных изменениях внешней среды, т.е. адаптационные (приспособительные) возможности организма.

С медицинской точки зрения физическое здоровье рассматривается как состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. Это не только нормальная структура и функции органов и систем, отсутствие жалоб и болезненных проявлений, но и уровень функциональных возможностей организма, диапазон его компенсаторно-приспособительных реакций.

В педагогической литературе существенного разночтения с медиками в понимании сути понятия «физическое здоровье» - нет, и рассматривают его как совершенство саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде.

*Духовно-нравственное здоровье*

Духовно-нравственное здоровье понимается как способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, созданию установки на здоровый образ жизни.

Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Формирование нравственного сознания и моральных качеств личности является основой процесса социализации молодого поколения во всех типах общества, и это служит ведущей целью воспитательной работы социальных институтов, обеспечивающих социализацию личности.

При этом нравственность понимается не как природное, а как приобретенное, воспитанное качество личности, поскольку нравственно зрелый человек должен иметь черты характера, соответствующие общепринятому в конкретном обществе на данном этапе его развития установленному порядку, нормам, обычаям социальной жизни.

Цели нравственной деятельности на социальном уровне зависят от целей развития общества, а на личностном уровне определяются интересами и потребностями личности.

Здоровье нравственное – это система ценностей, установок и мотивов поведения индивидов в обществе. Оно связано с общечеловеческими истинами добра, красоты, любви и милосердия.

Основные критерии нравственной воспитанности:

- положительная моральная направленность личности;

- уровень нравственного сознания личности;

- глубина моральных суждений воспитанников;

- уровень реального поведения, умение соблюдать важнейшие правила общежития, выполнение основных социально - нравственных обязанностей.

 **Биосоциальная природа человека**

 Посмотрите видео, прилагаемое к материалу.

*Задание:*

*1.перечислить какие бывают методы обследования человека.*

*2.Описать «От чего зависит красота человека» и составление памятки на эту тему.*