

## ОБРАЗА ЖИЗНИ В ИЗМЕНЯЮЩИХСЯ УСЛОВИЯХ СРЕДЫ

Д.Д. Шарипова- д.п.н, проф. Ташкентского государственного педагогического университета

Реализуемая в республике социальная политика направлена на воспитание гармонично развитой, здоровой личности. Как известно, здоровье человека является системообразующим фактором формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) человека. В контексте сказанного, одна из проблем организации ЗОЖ является составление пирамиды формирования здоровой личности, основой которой является осознание приоритетности здоровья [4;2], то есть здоровьесберегающее сознание заключается в формировании у человека положительных (позитивных) установок (мыслей) о важности и ценности здоровья, осознающего, что здоровье- это “дело рук” самого человека, сохранение которого можно достичь силой духа, интеллекта и физическим устремлением [5].

Осознание значимости и важности ЗОЖ трансформируется в здоровьесберегающее мышление- сложный процесс познания, обработки информации, синтеза и вывода, логически обоснованной познавательной деятельности, направленной на воспитание различных компонентов ЗОЖ. Здоровьесберегающее мышление- это способность мыслить осознанно, адекватно и конструктивно, помогая принимать обоснованные решения, управлять эмоциями, разрешать конфликты и строить здоровые отношения с окружающими [8].

По мнению других, здоровьесберегающее мышление- это подход в жизни, основанный на принципах ЗОЖ, самозаботы и заботы о своем физическом и психическом благополучии [3]. Третья группа исследователей считает, что здоровьесберегающее мышление- это способность к осмысленному анализу и принятию решений в пользу ЗОЖ, включая в себя формирование позитивных убеждений и ценностей, способствующих заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих [6].

Следующей ступенью воспитания здоровой личности является- создание здоровьесберегающей среды образовательных учреждений предполагающей наличие управленческих, организационных, обучающих условий, ориентированных на формирование, укрепление и сохранение физического, психологического здоровья и облегчающих адаптацию обучающихся к изменяющимся условиям среды [1].

~~Структура здоровьесберегающей среды предполагает наличие организации процесса~~ обучения и воспитания, стиля коммуникации участников образовательного процесса, санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания; двигательный режим обучающихся; медицинское обеспечение и выполнение оздоровительных процедур. Наличие знаний и навыков по сохранению здоровья и умение использовать их на практике способствует формированию здоровьесберегающей компетентности обучающихся, которые при эффективном использовании здоровьесберегающих технологий обеспечивают здоровьесберегающее поведение и здоровьесберегающую культуру, которое трансформируясь через ЗОЖ способствуют воспитанию здоровой личности [7].

Повышая уровень мотивации сохранения, укрепления здоровья и формирования ЗОЖ и предупреждая воздействие на организм негативно влияющих на здоровье экологических, антропогенных и техногенных факторов, можно повысить эффективность воспитания гармонично развитой здоровой личности в изменяющихся экологических условиях.

### Литература

1. Афолина Н. Создание здоровьесберегающей среды в школе. – 2023. <https://spravochnik.ru>pedagogika>
2. Брехман И.И. Валеология- наука о здоровье. М. Физкультура и спорт. 1990. – 208 с.
3. Здоровьесберегающее поведение и мышление <https://erz.by>zhurnal-gms>
4. Маджуга А.Г. Здоровьесберегающее образование. Монография. Уфа. РИО РУНМЦМОРБ, 2008. - 368 с.
5. Мясищев В.Н. Психология отношений. М. Изд-во “Институт практической психологии”. Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1995. – 356 с.
6. <https://cyberleninka.ru> Особенности мышления, ориентированного на здоровье.
7. Спиркин А.Г. Философия: Учебник. – М.: Гардарики. 2000- 816 с.
8. <https://cyberleninka.ru> Формирование экологического и здоровьесберегающего мышления