

здоровье мужчины”, “СПИД и его профилактика”. Создан и функционирует кабинет “Здорового образа жизни”, оснащенный фильмотеккой, наглядными пособиями и современной учебно-методической литературой.

*Л.М. Судиловская, И.П. Ковган*  
БГЭУ (Минск)

## **СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

В нашей стране немало делается для укрепления здоровья населения, а в особенности — детей и молодежи как будущего нации.

В республике функционирует 228 стадионов, 31 спортивный манеж, 238 плавательных бассейнов, 4825 спортивных залов, более 730 мини-бассейнов в детских дошкольных учреждениях, базы олимпийской подготовки “Стайки”, “Раубичи”, “Ратомка”, ледовые дворцы многофункционального назначения, почти 10 тысяч открытых спортивных площадок.

Основная нагрузка в привитии навыков сохранения своего здоровья, в том числе и посредством спортивных занятий, ложится на учреждения образования.

Забота государства о подрастающем поколении имеет серьезную правовую основу: в стране действуют законы Республики Беларусь “О физической культуре и спорте”, “О туризме”, реализуются Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003—2006 годы, Государственная программа формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002—2006 годы.

Популяризации здорового, активного образа жизни способствует туризм. Особое место среди туристских увлечений молодежи занимает краеведение. Более 35 тысяч подростков во время занятий в кружках туристическо-краеведческого направления открывают для себя новые страницы белорусской истории, знакомятся с природными ландшафтами и культурными памятниками своей страны.

Организационно-методическим центром туризма и краеведения стал Республиканский центр туризма и краеведения учащейся молодежи, который является лауреатом I Республиканского туристского конкурса “Познай Беларусь” (организатор — Министерство спорта и туризма) в номинации “За большой вклад в развитие туристских программ для детей и юношества”.

Все направления государственной молодежной политики в Республике Беларусь служат единой цели — воспитать патриотов сво-

ей Родины, полноправных и активных участников социального процесса, которые составят основу гражданского демократического общества в нашей стране в будущем.

*Л.М. Ушакова, Т.В. Горбатова*  
БГЭУ (Минск)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Психологическое здоровье — система, включающая ценности собственного “Я” и ценности других людей. Ему соответствует положительное отношение человека к себе и другим. Психологически здоровый человек должен владеть рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и взаимоотношениях с другими.

Психологическая культура личности — комплексное понятие, которое включает в себя знания об основных факторах и законах развития внутреннего мира человека, способах и приемах психической саморегуляции.

Человек реализует себя в обществе только в том случае, если имеет достаточно психической энергии. Последняя определяет его работоспособность, пластичность, гармоничность психики. Это позволяет эффективно адаптироваться к условиям жизни. Выделяют следующие базовые характеристики психологического здоровья человека:

1. Адекватная самооценка и самоуважение.
2. Способность адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям жизни.
3. Умение эффективно удовлетворять свои потребности и компенсировать те, которые невозможно удовлетворить в данный момент.
4. Уверенность человека в том, что он сам управляет своей жизнью. Такой человек осознает ограниченность своей свободы, потому что понимает: существуют вещи, которые от него не зависят. Поэтому он не стремится непременно подчинить весь мир своей воле.
5. Способность сделать самостоятельный выбор, принять решение, придерживаться собственного жизненного плана.
6. Способность мужественно преодолевать трудности и разочарования, не прибегая к алкоголю, наркотикам и т.п.
7. Умение заботиться о других людях. Эгоистический человек,