Концепции здорового образа жизни

(рекомендации по составлению личностно­-

ориентированной программы здорового образа жизни)

Воспитатель

ГБОУ «Санаторный детский дом №39»

Шаблонова Ольга Александровна

Основные идеи:

1. “Три кита” здоровья: гармония тела, творчество духа, ясность ума.
2. Идеи, принципы, содержания и методики ЗОЖ (чем и как питаться? как и сколько трудиться? как отдыхать, закаливаться? какую гимнастику избрать?) должны пронизывать всю жизнедеятельность человека.
3. Программа оздоровления начинается с формирования отношения к своему “Я” как к наивысшей ценности жизни (отличить и знать свои достоинства, ценить и гордиться ими, не унижать себя самобичеванием и самоедством, всё делать с удовольствием, избегать общения с людьми недостойными, окружать себя людьми уважаемыми, быть всегда в хорошем настроении и улыбаться).
4. Хорошо усвоить, что другой человек (другие люди) - такая же наивысшая ценность, как и Я, и потому не обижать, не унижать других, ценить их достоинства и постоянно их подчёркивать, делать благие дела на их пользу, относиться великодушно даже к недостойным, уметь прощать, не обижать подозрением и недоверием, не льстить, в крайнем случае - отойти от недостойных.
5. Обстоятельства жизни (среда географическая, социальная, микросреда) бывают разные - и позитивные, и негативные, но все они могут быть использованы для оздоровления человека. Негативные - для закалки (через преодоление трудностей, невзгод, болезней) и поднятия на новую, более высокую ступень в развитии тела, души, разума. Для этого надо научиться высоко ценить мгновения жизни и радость бытия. Необходимо выбрать для себя стратегию и тактику позитивного отношения к бедам, несчастьям, невзгодам. (“Могло бы быть и хуже”, “Другим труднее”, “Жизнь продолжается!” и т.п.).
6. Любовь (как высшее человеческое чувство) должна пронизывать всю жизнедеятельность человека. Любовь ко всему - к миру, жизни, прошлому и настоящему, ко всём людям, к природе. Любовь к себе самому, своему делу. И, наконец, любовь половая; Учиться “нелюбовь” превратить в любовь (через понимание, сочувствие, прощение, великодушие, добрые мысли и дела).
7. Организация собственной жизни по законам истины, добра, красоты. Осознанно и с наслаждением, радостно! С ощущением счастья бытия! И постоянная передача ощущение счастья другим (близким и далёким). Окружить себя проявлениями этого триединства во всём.
8. Постоянное и систематическое очищения тела, души, разума (катарсис) с использованием всех видов подлинного искусства - поэзии и прозы,

музыки, живописи, театра, архитектуры, гимнастики, общения с прекрасными людьми, с природой, с высокими деяниями человека. Вот почему важно учить выбирать среду обитания, ко всем делам относиться творчески, исключать из своей жизни безобразное, псевдоискусство, общение с безнравственными людьми, противостоять псевдокультуре.

1. На основе натурологии (науки, основанием которой является преклонение перед поразительными силами природы человеческого организма, которые могут оздоровить и вылечить человека с помощью естественных методов) необходимо использовать “девять врачей” (по П. Бреггу): солнечный свет, свежий воздух, чистую воду (внутрь и снаружи), естественное питание, голодание (по научно отработанным методикам), физические упражнения (у каждого свой комплекс), отдых (состояние покоя, смену деятельности, расслабление), хорошую осанку, разум (наличие постоянное: “пища для ума” и разум как руководитель функционирование тела, души разума).
2. Знание специальных мер по преодолению уклонения от ЗОЖ, лечение и профилактика различных болезней (безлекарственное!). Для этого важны: забота о психическом здоровье (“накопление нервной силы”), тщательная забота о теле (рациональное питание, дыхание, движение, закаливание), постоянное поддержание бодрого тонуса жизни, знание причин болезней, выбор специальных мер для преодоления их действия; овладение специальными мерами безлекарственного (природного) лечения болезней и преодоления отклонений в развитии; осознание и использование позиции “Я сам творец своего здоровья”. Вера в оздоровление, оптимизм.
3. Усилия воли (особенно поначалу) — главное условие успешности перехода к ЗОЖ. Целенаправленное, систематическое освоение, внедрение в свою жизнь общих методов и приёмов оздоровления: самовнушение, самоанализ, рефлексия, релаксация, саморегуляция, тренинг и т.д.