**О здоровом образе жизни**

|  |
| --- |
| «Здоровье - это ещё не всё, но всё без здоровья - это ничто»    Сократ        Здоровье, здоровый образ жизни -  что это?  «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия» - по определению Всемирной организации здравоохранения.  В простонародье здоровым считается человек обладающий силой, мощью, красивым телом и способностью приспособиться к самым разнообразным условиям жизни.  Здоровье является основой формирования личности человека. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский сказал: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”.  На здоровье человека влияют многие факторы – природные, общественные, социальные, культурные, экологические, медицинские,  включая генетические задатки и другие.  По мнению Архиповой В.Л., Безруких М.М., Сонькина В.Д. понятие "здоровье" необходимо рассматривать комплексно:  • физический аспект здоровья - физическая подготовка, умение преодолевать усталость, подвижный образ жизни,  • интеллектуальный аспект здоровья - хорошие умственные способности, необходимые знания, любознательность, самообучаемость;  • нравственный аспект здоровья - потребность подчинять свое поведение общественным нормам и требованиям морали, самокритичность;  • социальный аспект здоровья - коммуникабельность, умение жить в обществе;  • эмоциональный аспект здоровья - уравновешенность, отсутствие негативных эмоций, напряжения, стрессов.  "Всё больше людей делают выбор в пользу здорового образа жизни,  стремятся обрести гармонию между духом и телом"                                                                                                                                                                                                                            Медведев Д.А.    «Реализация профилактических программ,   организация внеурочных спортивных мероприятий,   обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни   в значительной степени влияют на улучшение  здоровья школьников»    Национальная образовательная инициатива  «Наша новая школа»  Образ жизни это устоявшиеся формы индивидуальной, групповой жизнедеятельности людей, которые  характеризуются особенностями их общения, поведения и склада мышления. Труд, учеба, быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные привычки  являются основными параметрами образа жизни.  По определению К. Маркса «Болезнь есть жизнь,  стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности».  Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Его рассматривают с двух  точек зрения: философско-социологической и психолого-педагогической.  • Философско-социологическое направление - здоровый образ жизни - это глобальная социальная проблема (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров).  • Психолого-педагогическое направление - здоровый образ жизни с точки зрения сознания, психологии человека и мотивации (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская).  Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связанными с социальными, психологическими и физиологическими способностями. Раскрытие потенциала личности, зависит от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте.  Рассмотрим, что по современным представлениям входит в понятие здорового образа жизни:           физически активная жизнь;           гигиена организма;           закаливание;           духовное самочувствие, положительные эмоции;           отказ от вредных привычек;           интеллектуальное  самочувствие;           правильное питание;           окружающая среда;           эмоциональное самочувствие.  Как считает С.В. Попов, сложившаяся система школьного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Так, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Большинство людей знают, что надо двигаться, закаляться, но продолжают вести малоподвижный образ жизни. Нерациональное питание и отсутствие положительных эмоций приводит к увеличению числа людей с избыточным весом. Можно сказать, что “знания” взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, у них нет мотивации к заботе о собственном здоровье.  Одним из понятий здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Следовательно, главное – профилактика. Табак, алкоголь и наркотики в большинстве случаев используются для снятия стресса, но надо знать, что успешнее стресс снимается при помощи физической активности, и она может служить здоровой альтернативной.  Жизнь современного человека, характеризуется высоким уровнем  гиподинамии,  следовательно, основной причиной многих болезней цивилизации является недостаточная двигательная активность. Особенно страдают школьники. Большую часть времени они вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотром телепередач, компьютером.  Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. Для решения этого вопроса в программу школы ввели третий час урока физической культуры. Занятия должны базироваться на принципах постепенности, систематичности и  индивидуализации. Так как, большинство оздоровительных систем,  разработано для взрослых людей, их использование возможно для оздоровления детей и подростков с внесением элементов игры и соблюдением принципа индивидуализации.  В последнее время возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста, развития организма и сохранение здоровья. В каждой семье науке о питании  должны следовать постоянно. Знание законов питания должно приобретаться с детства. Правильное и полноценное питание является  фундаментом здорового человека.  Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции. Использование естественных сил природы, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву. Не случайно в народе известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».  Без соблюдения правил личной гигиены невозможно сохранение и укрепление здоровья. Сюда входит – комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Они должны стать естественной процедурой, а посещение бани, должно стать средством закаливания. Для поддержания физического здоровья необходимо еще и психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни. Неотъемлемой составляющей здорового образа жизни, являются положительные эмоции. Следует также помнить, что поощрение считается более эффективным  рычагом воздействия, чем наказание. По этому поощряя человека, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот. Здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье, как основной ценности станет естественной формой поведения.  Вопросами здорового образа жизни интересовались многие прогрессивные люди среди них  такие известные теоретики и пропагандисты:           Жданов Владимир Георгиевич (род. 1949) - российский лектор и пропагандист, известен своими лекциями о здоровом образе жизни           Углов Фёдор Григорьевич (1904-2008) - хирург-кардиолог           Семёнов Сергей Петрович (род. 1952) - русский врач, учёный, поэт, философ           Шаталова Галина Сергеевна (род. 1916) - нейрохирург, создатель системы естественного оздоровления (СЕО)           Порфирий Иванов (1898-1983) - создатель системы «Детка»           Амосов Николай Михайлович(1913-2002) - советский хирург-кардиолог  В воспитании здорового образа жизни в детском возрасте принимают активное участие, как семья, так и школа (схема №1)  Влияние семьи на привитие основ здорового образа жизни не является  задачей данной дипломной работы, моя задача выявить, каким образом можно сохранить здоровье учащихся на уроках физкультуры в школе. Для этого  необходимо выявить факторы риска и исключить их влияние на ученика. |