

«Здоровье с детства»



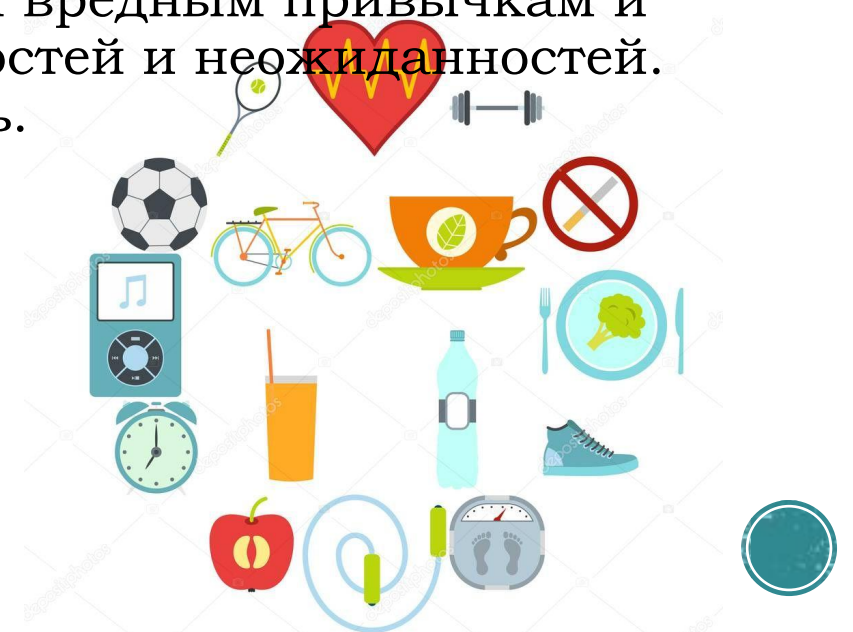
- Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.



- Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если все органы и системы работают хорошо, то и весь организм человека (саморегулирующаяся система) правильно функционирует и развивается.
- Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным.
- Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- Социальное (нравственное) здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека прежде всего являются сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.



- Предпосылки для образа жизни закладываются в юном возрасте исходя из примера взрослых, которые проводят с детьми наибольшее количество времени.
- Формировать представление по направлению «Я - есть»: о себе, о чувствах самоуважения, собственного достоинства, о своих личностных качествах и отличительных особенностях (имя, отчество, фамилия). Об общем ходе возрастного развития человека (младенец, дошкольник, школьник, молодой человек, пожилой человек), проявлений возрастных и половых особенностей во внешнем облике людей; знают о семье, родственниках, отношениях, о культурных традициях своей семьи.
- По направлению «Здоровый образ жизни» должны иметь устойчивую жизненную позицию к своему здоровью, к окружающим людям и вредным привычкам и поступкам; могут уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей. Знают, как бороться с микробами, оказывать помощь.



Соблюдение правил норм гигиены.

- С первых дней жизни при формировании культурно–гигиенических навыков идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания малыша, «вхождения» его в мир взрослых.
- Психическое развитие – процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сенситивными – наиболее благоприятными для развития. Для начального формирования культурно – гигиенических навыков сенситивный период приходится на раннее детство.



Рациональная организация двигательной активности и режима человека.

- Стремление к идеалу физически всестороннего и гармонично развитого человека, формирование его представлений и потребностей в здоровом образе жизни рассматриваются как важные гаранты физического и духовного развития потенциальных возможностей всего современного общества, определяющий дальнейший путь его развития. Овладение данным способом жизнедеятельности посредством регулярных и разносторонних занятий физической культурой позволяет человеку не только активно противостоять вредным привычкам и безнравственному образу жизни, но и успешно решать задачи по самовоспитанию и саморазвитию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности.



Питание

- Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является непременным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.
- Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Например, избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.



Положительные эмоции, мысли и смех

- Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказываясь, притянуть к себе неприятности. Если даже это и так, относиться к этому нужно непринуждённо и спокойно. Наш мозг, который заставляет нас дышать, также может отдавать команды и нашей иммунной системе. Поэтому направлять силу мыслей лучше на благо малыша. У мамы и её ребёнка одно энергоинформационное поле на двоих и то, что она думает и говорит, напрямую отражается на её ребёнке. Нужно стремиться почаще произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоровы!»
- Наш иммунитет крепкий», - или что-то в этом роде, то, что на ваш взгляд, вам больше всего подходит. К этому можно отнестись с сарказмом и недоверием, однако существуют реальные исследования и исторические факты, неоднократно подтверждающие эффективность данного метода.
- Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.



Соблюдение правил здорового поведения.

- Уже в раннем возрасте выполнение режима ребенком создает известные предпосылки для понимания того, что необходимо выполнять действия, связанные с режимом, в известной последовательности и в нужном темпе. Вот почему, если говорить о правилах поведения, необходимо прежде всего приучать ребенка выполнять требования режима (вовремя садиться за стол для еды), прививать ему навыки самообслуживания (самостоятельно есть, мыть руки перед едой, прежде чем мыть руки – засучить рукава, самому снимать одежду перед сном, аккуратно вешать ее на стул возле кровати).
- Освоение этих навыков - если создана атмосфера заинтересованности успехами ребенка, если ему предоставляется возможно большая самостоятельность - интересно и самому малышу, вызывает у него желание добиться результата



Вывод

- Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.
- Из всего сказанного выше можно понять: формирование здорового образа жизни ребенка следует начинать именно с раннего возраста, а не откладывать это на потом, когда уже начнут проявляться основательные трудности со здоровьем организма из-за игнорирования элементарных правил. Умеренное рациональное питание, систематические физические нагрузки, соблюдение режима дня и отдыха, позволят ребенку радоваться активной здоровой жизнью до самой старости.

