

# Формирование культуры здорового образа жизни



Выполнила студентка 2 курса  
Чижова Яна

# Введение



Культура здорового образа жизни (ЗОЖ) человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. Чем выше приоритет здоровья в обществе, тем выше культура здорового образа жизни каждого его члена. Если создать мощную здоровьесберегающую среду, то культура здорового образа жизни каждого ее представителя значительно повысится.





Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.





■

**В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:**

- **Актуальности**
- **Доступности**
- **Положительного ориентирования**
- **Последовательности**



# Основные направления просветительской и мотивационной работы



Направление деятельности	Задачи	Содержание
<p>Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.</li><li>2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.</li><li>3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни</li></ol>	<p>– Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности</p>



<b>Направление деятельности</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>
<b>Профилактическая деятельность</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.</li><li>2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.</li><li>3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.</li><li>4. Профилактика травматизма</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.</li><li>– Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.</li><li>– Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.</li></ul>



<b>Направление деятельности</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>
Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</li><li>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.</li><li>3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.</li></ol>	<p>– Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в прогимназии: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта;</p> <p>спартакиады, дни здоровья, ...</p> <p>– Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.</p>

## В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:



- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
- **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.



*Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.*

*Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.*



Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья.



# Особенности процесса формирования представлений в ЗОЖ.



Неправильно организованный труд может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- Оптимальный двигательный режим;
- Отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков)
- Рациональное питание;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Положительные эмоции.



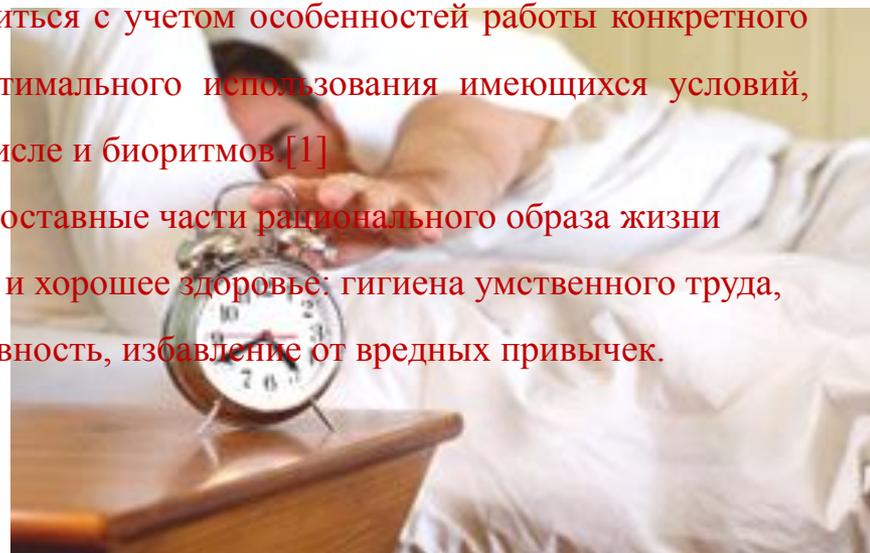


*Режим дня* – одно из основных условий здорового образа жизни. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Автор учения о динамическом стереотипе И. П. Павлов подчеркивал, что его создание - длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятий), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов [1]

Помимо разумного распорядка дня выделим следующие составные части рационального образа жизни школьника, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.





Следующий фактор здорового образа жизни – *двигательный режим*. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.[8]

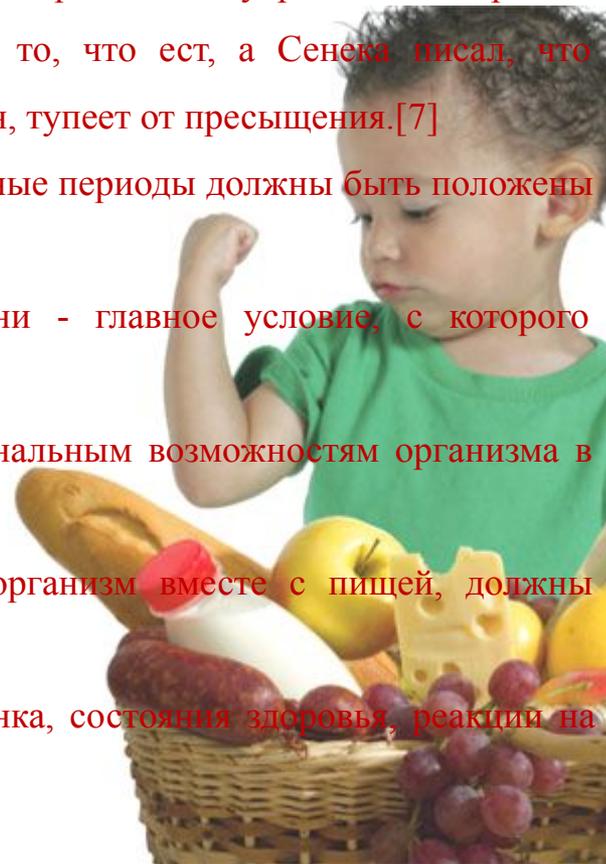




Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме *питания*. В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения.[7]

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

- Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
- Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
- Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
- Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.





Следующий фактор здорового образа жизни – это *личная гигиена*. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

*Гигиена умственного труда* – следующий компонент здорового образа жизни. Можно выделить три вида умственной деятельности. К *первому* относится легкая умственная работа: чтение художественной литературы, разговор с интересным собеседником. Такая деятельность может продолжаться длительное время без появления утомления.

*Второй* вид умственной деятельности можно назвать «оперативным мышлением», так как он характерен для труда операторов, диспетчеров. У школьников – это повторение пройденного материала, решение математических задач по известному алгоритму, перевод иностранного текста на русский язык. В данном случае психофизиологические механизмы мозга работают с большим напряжением. Эффективно подобная деятельность может продолжаться 1,5—2 ч.

К *третьему* виду относится работа, отличающаяся наиболее высокой интенсивностью. Это усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых. При такого рода деятельности происходит наиболее активное функционирование физиологических механизмов, осуществляющих процессы мышления и запоминания.[5]





Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о *положительных эмоциях*, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание.

Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям.

Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.[6]



# Выводы:



Таким образом, полученные материалы явно указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ и выработки индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

Анализ результатов дает основания считать, что одной из причин роста патологической пораженности учащихся является их завышенная оценка своего здоровья и, как следствие этого, неадекватное отношение к собственному организму. Этот вывод еще раз указывает на актуальность валеологического образования школьников, в рамках которого важное место должно занять обучение методам валеологического самоанализа и коррекция своего образа жизни.

