

"Здоровый образ жизни.

Его принципы и составляющие



МОУ «Орнарская
ООШ»

Учитель математики
Фёдорова С.В.

Здоровье не всё, но всё без здоровья - ничто.

Сократ.

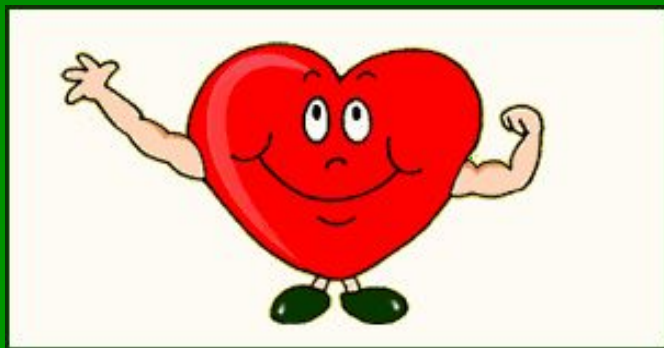
Как безжалостно порой человек относится к своему организму, загружая его стрессами, неумеренным питанием, чрезмерными нагрузками. С ранних лет нам твердят о том, что тело – это помощник человека в обеспечении его самого материальными благами. Тело нужно тренировать, загружать работой, учить выполнять максимально возможное количество движений, помогающих в достижении цели. И редко-редко, когда среди этих авангардных призывов звучало понятие “любить своё тело, быть с ним в содружестве, помогать ему в сохранении здоровья и молодости”. Чтобы что-то любить, надо это знать. И чтобы помочь разобраться в основах здорового образа жизни, его принципах и составляющих, мы сегодня говорим об этом.

Проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Это чётко оговорено в п. 51 “Закона об образовании”.



Ухудшение здоровья детей и подростков связано, прежде всего, с экологическим и социально-экономическим кризисом в стране. Вместе с тем, на здоровье школьника оказывает влияние и комплекс так называемых внутри школьных факторов, включающих планировку, благоустройство и оборудование учебных помещений, их освещенность и микроклимат, общую вместимость учебного заведения и т.д.

Важная роль принадлежит организации учебного процесса, учебной нагрузке.



Здоровый образ жизни и его принципы.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы.

Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм.



К социальным принципам здорового образа жизни относятся:

эстетичность;

нравственность;

присутствие волевого начала;

способность к самоограничению.



Эстетическое воспитание – это высшая форма человеческого воспитания, в основе которого лежит искусство, понятие о красоте.





Нравственность – это особая форма индивидуального сознания, определяющая принципы межличностных отношений, один из основных способов регулирования действия человека в обществе.

По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:

1. отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
2. рациональное питание;
3. оптимальный двигательный режим;
4. закаливание организма;
5. личная гигиена;
6. положительные эмоции.



Воспитание культуры поведения:

1. Гигиена тела;
2. Культура питания;
3. Культура общения;
4. Воспитание нравственности;
5. Умение справедливо оценить свои поступки и поступки сверстников.



Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.

