

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ И В ШКОЛЕ

*Е.А. Корженевич, магистрант
Научный руководитель – М.П. Осипова, к.п.н., профессор
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Общеизвестно, что здоровье человека на 20 % зависит от наследственных факторов, на 20 % – от природного окружения, на 7–10 % – от уровня здравоохранения и на 50 % – от образа жизни человека.

Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. В связи с этим, проблема сохранения здоровья и воспитания культуры здорового образа жизни у детей представляет особый интерес для исследователей и является актуальной.

По данным статистики, в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; 30–35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в школе в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушения психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения; до 80 % юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы в службе в Вооруженных Силах.

Все это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит все население и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Главными причинами этого являются малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация.

Чаще всего мы определяем здоровый образ жизни (ЗОЖ) как образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней, укрепления своего здоровья, достижения активного долголетия, и как следствие, повышения качества жизни и полноценного выполнения всех своих функций. Простая аксиома, "сохранение здоровья человека – дело рук самого человека!" [1, с. 43].

Чтобы сохранять и преумножать свое здоровье, надо понять, что же такое само здоровье и от чего оно зависит. Понятие "здоровый образ жизни" однозначно более многогранно. Ряд ученых рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. Здоровый образ жизни также состоит из многих факторов, главные из которых – здоровое питание, высокая двигательная (физическая) активность и психолого–эмоциональный комфорт [2, с. 68].

Учеными разработана модель "7 факторов ЗОЖ". Каждый из которых, представляет собой ряд правил (мероприятий), соблюдая которые человек укрепляет свое здоровье:

1. Рациональное питание:
 - пища, сбалансированное по макро– и микроэлементам;
 - правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи, необходимость пищевых волокон;
 - регулярность и своевременность питания;
 - восполнение недостатка макро– и микронутриентов с помощью функциональных и обогащенных продуктов питания;
 - умеренность в питании.
2. Высокая двигательная активность:
 - подвижные, спортивные игры, спортивные секции, аэробика;
 - активный отдых, прогулки и ближний туризм;
 - утренняя гигиеническая гимнастика;
 - дыхательная гимнастика.
3. Благоприятный психо–эмоциональный климат:
 - наличие нравственных ценностей в обществе;
 - разумные жизненные и повседневные цели;
 - любовь к людям и к себе;
 - видеть свое место в жизни;

- жизнь в гармонии с природой;
 - положительный настрой на жизнь;
 - рациональная организация рабочего и свободного времени, полноценный отдых;
 - материальное благополучие;
4. Снижение влияния неблагоприятных факторов жизни:
- правильный выбор продуктов питания;
 - бытовые средств очистки воды и воздуха;
 - выведение из организма различных токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов путем применения научно–обоснованных средств и методов очищения организма, энтеросорбентов;
 - использование систем и методов очистки организма на клеточном и тканевом уровнях.
5. Повышение защитных сил своего организма:
- закаливание: солнечные ванны, водные процедуры, воздушные процедуры, сауна, комплексное влияние;
 - массаж;
 - физические тренировки;
 - прогулки на природе;
 - применение продуктов питания и БАД к пище – источников витаминов, адаптогенов, иммуномодуляторов.
6. Преодоление вредных привычек:
- алкоголизм;
 - наркомания, токсикомания;
 - курение;
 - азартные и компьютерные игры.
7. Организация быта:
- разумный выбор места жительства;
 - положительный микроклимат в семье;
 - экология жилища;
 - культурный досуг [3, с. 136].

Таким образом, значительное влияние на развитие ребёнка оказывает принятие и трансляция учителем ценностей и моделей поведения, соответствующих здоровому образу жизни. Коллектив нашей школы постоянно работает в этом направлении, совершенствуя своё педагогическое мастерство, овладевая современными образовательными технологиями, внедряя в работу наиболее эффективные методы и средства обучения и воспитания учащихся. Проводит огромную воспитательную и просветительскую работу по профилактике вредных привычек, по организации культурного досуга, совершенствованию физического здоровья учащихся.

В школе созданы необходимые условия для преподавания всех общеобразовательных дисциплин по учебному плану; проведения уроков физкультуры и участия в различных спортивных соревнованиях. Обеспечены условия проведения медицинских осмотров, диспансеризаций, мониторингов. Ведется серьезная работа по организации летнего отдыха учащихся школы в городском оздоровительном лагере. В школе организовано одноразовое бесплатное питание учащихся 1–4 классов. Эти учащиеся получают качественное, сбалансированное питание, что немаловажно для их здоровья.

Школа обеспечивает учащихся питьевой водой. Данная вода оптимально минерализована, что также немаловажно для сохранения здоровья наших учащихся. Большое внимание в школе уделяется гигиене и соблюдению санитарных правил и норм, правил внутреннего распорядка, как составляющим сохранения здоровья учащихся: уборке и дезинфекции помещений, режиму проветривания, проведению утренней зарядки, физкультминуток, дозировке домашнего задания.

В течение года регулярно проводятся интерактивные занятия, знакомящие учащихся с традициями взаимоотношений в семье, культурой питания и одежды, домашними традиционными ремеслами и предметами быта, что позволяет учащимся не только познакомиться с мудрым опытом предков, но и использовать приобретенные знания в жизни.

Здоровый образ жизни – это залог счастливого и успешного будущего. А будущее начинается сегодня. От того, что мы сделаем сегодня будет зависеть завтра.

Список использованных источников

1. Лисицын, Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка / Ю.П. Лисицын. – М. : Просвещение, 1984. – 354 с.
2. Люсько, Е.М. Школа здоровья / Е.М. Люсько. – Минск : Красико–Принт, 2006. – 176 с.
3. Пичугина, И.Н. Ярмарка здоровья / И.Н. Пичугина. – Минск : Технопринт, – 2007. – 168 с.