

## Физиологические аспекты

формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.

На современном этапе развития общества стратегической целью является воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, здоровой личности и охрана здоровья подрастающего поколения.

Успешная реализация данной цели на всех этапах обучения и воспитания может быть осуществлена при условии разработки концептуальных основ формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в учебно-воспитательном процессе учащихся школ, лицеев, колледжей, а также студенческой молодежи.

Один из путей решения этой проблемы - проведение целенаправленной разъяснительной работы среди учащейся молодежи о важности понимания философии здоровья, формирование ценностной ориентации на культуру здоровья и здоровый образ жизни, овладение современными педагогическими технологиями, повышение интереса к основным компонентам ЗОЖ.

Учитывая особенности возрастного развития детей и подростков на каждом этапе, следует убедительно доводить до сведения каждого, что здоровый образ жизни - это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия.

Каждый школьник, учащийся и студент должен знать, что основными критериями здорового образа жизни являются: гигиеническая обоснованность поведения человека, физиологически оптимальный режим труда, достаточная двигательная активность, отказ от вредных привычек, рациональное питание, правильно организованный, направленный на восстановление сил отдых, полезные для личности, семьи, общества формы досуга, оптимальные межличностные отношения и т.д.

Последовательное приобретение учащимися знаний об основах формирования ЗОЖ позволит акцентировать их внимание на том, что ЗОЖ - это не только специальная деятельность, направленная на осознание необходимости сохранения и совершенствования его здоровья, но и организующее начало для формирования жизненных ценностей на различных этапах развития.

В процессе обучения и воспитания, учащиеся начинают понимать, что такое «здоровье индивидума» (человека) и характеризовать его как динамический процесс приспособления к окружающей среде, который следует рассматривать, как адаптацию организма к различным условиям жизни.

Для формирования ЗОЖ очень важно, чтобы каждый обучающийся усвоил, что критериями оценки здоровья являются:

- уровень физической работоспособности и морфологического развития на данном этапе;
- отсутствие хронических заболеваний, физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность;
- социальное благополучие, возможность приспосабливаться к меняющимся условиям жизни и сохранение определенной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Установлено, что главными факторами здоровья являются:

- движения, обеспечивающие долголетие;
- интенсивные физические нагрузки, благоприятно влияющие на функционирование организма;
- правильное рациональное питание, обеспечивающее здоровье;
- закаливание, являющееся залогом здоровья;
- водные процедуры, дающие нам бодрость;
- массаж, применяемый для здоровья, уход за телом, профилактика заболеваний.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. На всех этапах обучения в системе непрерывного образования следует усвоить, что здоровье помогает выполнять наши планы, успешно решать жизненно важные задачи, преодолевать трудности и, если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, здоровый образ жизни обеспечивают ему долгую и активную жизнь.

Культуру здоровья принято считать частью общей культуры человека, отражающей его отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Культура здоровья – это особый образ жизнедеятельности человека, направленный на улучшение профилактики заболеваний и укрепление здоровья.

Такое формирование должно происходить с учетом не благоприятных факторов для здоровья человека, чтоб противодействовать им и бороться с ними. К таким факторам можно отнести:

- 1) неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- 2) факторы риска, имеющие место в повседневной жизни человека;
- 3) психологическое и физическое давление со стороны окружающих людей;
- 4) особенности отношения человека к своему здоровью, в т.ч. вредные привычки.

Все эти факторы могут отрицательно влиять на здоровье человека. Для четкого понимания темы необходимо учитывать, что здоровье в данном контексте необходимо понимать в широком смысле:

- 1) Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
- 2) Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
- 3) 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, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Чтоб сформировать культуру здоровья в человеке, ее необходимо прививать с детства, еще в школьном возрасте.

Для решения данной проблемы необходимо:

- 1) включение программ, ориентированных на воспитание у обучающихся потребности в ЗОЖ;
- 2) увеличение двигательной активности воспитанников путем проведения физкультурминут, подвижных перемен, игр;
- 3) увеличение количества заданий творческого характера, направленных на обучение самоконтролю и самопознанию (для психологического здоровья);
- 4) создание условий, в которых дети бы раскрывали свои индивидуальные способности и могли их развивать;
- 5) создание условий для наиболее полного выражения обучающимися своих эмоций, чувств и управления ими;
- 6) проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни;

- 7)обеспечение психологического комфорта обучающихся;
- 8)проведение мониторинга состояния здоровья воспитанников;
- 9)формирование ответственного поведения и критического мышления;
- 10)поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска;
- 11)обобщение и распространение положительного опыта по формированию здорового образа жизни в семье;
- 12)контроль соблюдения требований СанПиН;

Главным в воспитании школьников является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается. Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.

Учебные учреждения имеет потенциальные возможности для формирования у обучающихся здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни.

Таким образом, роль учителя в формировании культуры здоровья обучающихся несомненно велика. Работа учителя в данном направлении будет эффективной, если систематически и целенаправленно вырабатывать у детей стойкую мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Учитель физической  
культуры и здоровья

Кулешов А.Л.