"Здоровый образ жизни. Его принципы и составляющие"

Разделы: Спорт в школе и здоровье детей

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 проводим этот педсовет.

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”.

Реформа содержания образования и модернизация образовательной системы подразумевают обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Высокая общественная потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье участников образовательного процесса, обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья детских коллективов в 90-х годах резко снизился по сравнению с 60-70-ми годами.

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.

Приведение этих условий в соответствии с санитарными нормами и правилами абсолютно необходимо. Однако педагогический аспект решения этой проблемы не может ограничиваться только созданием экологической комфортности образовательной среды. Непременным условием также является обеспечение определённого уровня валеологической грамотности обучающихся, формирующей культуру здоровья и здорового образа жизни.

Но, пожалуй, основным источником психологического, психического, а затем и физического здоровья детей является применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода к обучению школьников.

А что такое ЗОЖ?

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.

В биологических принципах ЗОЖ необходимо отметить: питание, солнечный свет, тепло, двигательная активность, уединение и даже игры (преимущественно в детстве).

Но человек велик и разумен. Он живет в обществе (в социуме) и для его образа жизни недостаточно одних биологических принципов.

К социальным принципам здорового образа жизни относятся:

- эстетичность;
- нравственность;
- присутствие волевого начала;
- способность к самоограничению.

Эстетика ЗОЖ.

Эстетика (от греческого чувствующий, чувственный) – это наука о прекрасном.

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

Нравственность ЗОЖ.

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

Присутствие волевого начала и способность к самоограничению говорят сами за себя.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Школа должна способствовать воспитанию привычек, а затем и потребности в здоровом образе жизни

<=