

Шевцова Ирина Ивановна

старший преподаватель

Андрянов Вадим Владимирович

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

КАК СФОРМИРОВАТЬ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Аннотация:** авторы данной статьи отмечают, что для того что бы приучить себя к здоровому образу жизни, нужно прежде всего понять тот факт, что наш организм нуждается в любви, и главное это понять головой, а после приводить в действие в комплексе с физическими упражнениями и правильным питанием.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, тело, организм, сила воли, желание, труд, упражнения.*

Здоровье – самый главный аспект нашей жизни. Если вдуматься, в слове «здравствуй» огромный смысл. Приветствуя человека, на улице, в университете и т. д. мы желаем ему здоровья.

Здоровое тело залог долгих и кропотливых работ. Очень важно приучать себя еще с детства к правильному питанию и регулярными физическими нагрузкам.

В последнее время не зря врач бьют тревогу о состоянии здоровья наших школьников. В основном врачи и учителя признают его неудовлетворительным. А цифры эти растут с все чаще и чаще.

После ДООУ в школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Это объясняет интерес педагогической общественности к идеям здоровьесбережения, предметом которых является здоровье человека, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья учащихся.

Любой родитель хочет приучить и обеспечить своего ребенка здоровой жизнью. Но современного ученика подстерегает огромное количество соблазнов, которые не дают, вести правильный образ жизни, обеспечивающий отличное здоровье и высокую успеваемость на занятиях.

Слишком частое увлечение компьютерными играми и телепередачами, употребление чипсов в замен домашнему обеду – все это является негативными факторами, постоянно разрушающими здоровье наших детей. Вот почему сейчас возрастает роль гигиенического обучения и воспитания школьников, которые должны воздействовать, прежде всего, на общую культуру детей. крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психологического совершенства.

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- воспитание культуры поведения;
- физическая культура;
- учебно-воспитательная работа;
- работа с родителями;
- лечебно-профилактические мероприятия;
- оздоровительные мероприятия.

Формирование ценностей здорового образа жизни школьника – одна из основных задач, которую ставит перед нами жизнь. Мы, педагоги, вместе с родителями, должны подсказать как правильно использовать свободное время с пользой для здоровья, соблюдать режим дня, вырабатывать негативное отношение к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение. Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным «формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Эти слова часто звучат на наших уроках. Но чтобы они не оставались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника. То есть этому надо учить!

Рекомендации

1. Начните свой день со стакана воды.

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Вставайте рано и рано ложитесь. Спать нужно не более 8 часов.
 3. Завтракайте! Плотно и вкусно. Каши с фруктами прекрасно подойдут для этого.
 4. Берите еду с собой. Контейнеры на обед и перекусы.
 5. Записывайте все в дневник.
 6. Захотелось вредного? Купите клубники.
 7. Купите красивый костюм и ходите в спортивный зал.
- Любите себя и свое тело, и не забывайте учить этому детей.

Список литературы

1. Инструктор по физкультуре. – М.: Сфера, 2010. – №1. –128 с.
2. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет. – М.: Просвещение, 2007. – 304 с.
3. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – М.: Детство-Пресс, 2007. – 416 с.
4. Агаджанова С.Н. Закаливание организма дошкольника. – М.: Детство-Пресс, 2011. – 329 с.
5. Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. – М.: Детство-Пресс, 2009. – 144 с.
6. Безруких М.М. Ступеньки к школе. Азбука здоровья / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова // Тетрадь №13. – Дрофа, 2007. – 213 с.
7. Бочаров Е.А. Ступени обучения выживанию / Е.А. Бочаров, Н.И. Бочарова. – М.: Владос, 2008. – 208 с.
8. Формирование ценностей здорового образа жизни у школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/doklad-formirovanie-cennostey-zozh-u-shkolnikov-1336575.html> (дата обращения: 05.12.2017).