

Нариманян Армен Гагикович

студент

Шевцова Ирина Ивановна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: авторы статьи отмечают, что для того, чтобы в образовательном учреждении иметь и сохранять здоровьесберегающую деятельность, требуется соблюдать комплекс мероприятий, такие как физические нагрузки, соблюдение СанПиНа, а также здоровое питание и любовь к спорту.

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

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.

В жизни студентов или школьников, имеется много негативных факторов. Один из которых является стресс. По известным причинам, стресс источник всех болезней.

Чтобы не допустить серьезных последствий, организму нужно правильно питаться и заниматься спортом. Для этого рассмотрим основные методы и задачи по здоровью сберегательным мероприятиям.

Соматический компонент включает в себя генотип, обмен веществ, уровень физического развития, тип конституции, функционирование систем организма.

Индивидуально-психический компонент включает в себя эмоционально-волевую и интеллектуальную сферы личности, доминантность полушария, темперамент и другие свойства психики.

Социально-личностный компонент включает в себя социально обусловленные свойства психики человека, обеспечивающие выполнение различных социальных ролей, социальную адаптацию (целевые установки, актуальные потребности, уровень и степень притязаний).

Духовно-нравственный компонент ученые не обозначают как личностный, так как духовное состояние человека выходит за рамки личности.

Создание комплексных условий для развития ребенка
и сохранение его здоровья

Достаточно благоприятная социальная среда позволяет детям посещать во вторую половину дня секции волейбола, футбола, плавания, тренажерный зал спортивного комплекса. Большой популярностью у наших детей пользуются танцевальные кружки, кружки вокала и хорового пения при Доме культуры. Тесная связь со спортивным комплексом и Домом культуры позволяет не только решить проблему занятости детей, но и бороться с недостатком двигательной активности.

Состояние и содержание здания и помещений в соответствии
с санитарно-гигиеническими нормами. Организация качественного
горячего питания

Школьная столовая обеспечивает всех учащихся полноценным горячим питанием в соответствии с режимом работы школы. Организация двухсменного качественного горячего питания (завтрак, обед) не только благоприятно влияет на состояние здоровья учащихся, но и позволяет без ущерба для здоровья школьников проводить различные виды деятельности во вторую половину дня (посещение ГПД, занятия в кружках, секциях, клубах по интересам).

Список литературы

1. Артемьева Т. Вне зависимости // Будь здоров. – 2010. – №2. – С. 64–71.
2. Артемьева Т. Система Амосова // Будь здоров. – 2010. – №1. – С. 32–39.
3. Васильева Д. Вредным привычкам места нет // Пока не поздно. – 2010. – №11. – С. 3.
4. Веч Г. Защитить сердцем // НаркоНет. – 2010. – №6. – С. 48–49.

5. Володина Т. Кабачок против табачка: Зима лучшее время бросить курить // Российская газета. – 2010. – №29. – С. 21.
6. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – №2. – С. 20–24.
7. Вершинина Н.В. Здоровьесберегающая деятельность в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/507847/> (дата обращения: 02.03.2018).