

**Пустоваров Михаил Геннадьевич**

студент

**Ревякин Николай Николаевич**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в данной статье детально анализируется понятие «здоровье». В работе указано, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательных учреждений.*

***Ключевые слова:** здоровье, сохранение, укрепление, демография, здоровый образ жизни, образовательная организация.*

Весьма актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья человека.

На сегодняшний день, неблагоприятное влияние экологии на сказывается на здоровье, из-за чего увеличивается количество детей, которым необходима специализированная помощь.

Данная проблема становится более очевидной для России. В нашей стране демографическая ситуация вызывает опасения, так как смертность возрастает и при этом не увеличивается рождаемость. Такие процессы порождают демографический кризис.

Причины этого различные и связаны они с целым рядом социальных трудностей, ухудшающейся экологической обстановкой, повышением доли гиподинамии в повседневной жизни, увеличение эмоционального и информационного стрессовых факторов. Возросло также влияние таких факторов как алкоголизм,

курение, дорожно-транспортные происшествия, самоубийства и насильственные причины смерти.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Юный человек совершает много ошибок, из-за отсутствия элементарных медицинских знаний. К сожалению, очень часто эти ошибки приносят непоправимый вред.

Семья и образовательные учреждения должны формировать привычку к здоровому образу жизни.

Основной ценностью в жизни каждого человека является здоровье.

Главным направлением современных образовательных учреждений является проблема здоровья учащихся.

Для грамотного построения воспитательной системы здорового человека, в первую очередь нужно осмыслить имеющуюся проблему, сопоставить факторы, мешающие достижению цели и, наоборот, необходимые для её выполнения. Именно поэтому необходимо задуматься над содержанием самого понятия «здоровье».

*Здоровье* – это естественное состояние организма, которое характеризуется его гармонией с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния здоровья или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Однако столь широкое социологическое определение здоровья является несколько

спорным, т.к. социальная полноценность человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием.

Вообще понятие здоровья является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учётом полового, возрастного факторов, а также климатических и географических условий.

Таким образом, понятие «здоровье» определяют не только как категорию физическую, но и, что самое главное, как категорию духовную, нравственную и культурную.

Каковы преимущества здоровья и выгоды болезни с точки зрения ребенка?

От кого и чего необходимо защищать наше здоровье?

1. От «больного» общества, его негативных явлений.
2. От враждебных отношений в семье и школе.
3. От отрицательного влияния социума, средств массовой информации.
4. От жестокости, грубости, хамства, невежества, озлобленности, от всякого проявления зла.
5. От унижения достоинства человека.
6. От чрезмерных нагрузок и переутомления.
7. От неразумных программ, нововведений и экспериментов.
8. От злых, корыстных и равнодушных людей.
9. От морального и физического насилия.
10. От стрессовых ситуаций.
11. От непрофессионализма врачей.
12. От вредных привычек.
13. От авторитаризма и деспотизма.
14. От различных заболеваний.
15. От безразличия к проблемам детства, педагогов, школы и семьи со стороны государства, чиновников разного ранга.
16. От компьютера, компьютерных жестоких игр.
17. От азартных игр, страшных и вредных игрушек.

18. От малоподвижного образа жизни.
19. От плохого, неполноценного питания.
20. От агрессии, направленной друг на друга.
21. От терроризма.
22. От межнациональных конфликтов.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательных учреждений, требующий соответствующей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

### ***Список литературы***

1. Истратова Ю.В. Воспитание ценности здоровья и здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/vospitaniie-tsiennosti-zdorov-ia-i-zdorovogho-obraza-zhizni.html> (дата обращения: 04.06.2018).