(cc) BY

Талыбова Флора Горхмазовна
студентка
Маглатюк Татьяна Васильевна
старший преподаватель
Южно-Российский институт управления (филиал) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация*: автор анализирует сложившуюся в современном мире ситуацию в области здоровья и здорового образа жизни населения. Обосновывается необходимость формирования культуры здоровья младшего поколения, работы по формированию осознанного отношения детей к своему здоровью. Особенно важным является обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровый образ жизни, формирование ценностей, здоровое будущее, здоровое поколение, проблемы профилактики, проблемы здоровья.*

В настоящее время в современном мире большое число факторов, которые пагубно сказываются на здоровье населения. Наиболее четко это прослеживается, если сравнить показатели, к примеру, 50 лет назад и сейчас, средней продолжительности жизни, болезней, наследственных заболеваний, ожирение и т. п. Также не стоит забывать и о экологическом факторе, проблемы мирового океана, загрязнение атмосферы, разрушение озонового слоя, загрязнение поверхности и обезображивание природных ландшафтов и т. д., все это негативным образом сказывается, не только на здоровье людей, но и всех живых организмов, населяющих землю.

Современный человек подвержен отрицательным сторонам научно-технического прогресса. Продукты питания содержат ГМО и биологически активные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

добавки, ряд других химических элементов, пагубно влияющих на состояние организма. Заводы и предприятия загрязняют окружающую среду. В то время как люди зависимы от электроприборов и отдают им большую часть жизни (телевизоры, компьютеры, планшеты и т. д.). Конечно же, тут также прослеживается и проблема ценностей и приоритетных желаний современного человека, но состояние здоровья, на наш взгляд играют в этом немаловажную роль. В действительности, проблемами здоровья населения занимаются множество организаций. Государство, в свою очередь, также создает и продвигает ряд профилактических и оздоровительных мероприятий. Отсутствие системы формирования ценностей и приоритета здоровья и здорового образа жизни, показывают проблематику затронутой темы, а вышеперечисленные данные формируют ее актуальность.

Интерес к здоровью обусловлен всё возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей и темпов физического и умственного развития младшего поколения. Дети вырастают и являются важной частью общества и его будущим, в связи с чем рассмотрим вопрос о формировании здорового образа жизни с детства.

В период детства формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличаются особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию здоровью и организацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Еще не до конца сформированная и окрепшая личность не в состоянии давать себе полный отчет и собственных возможностях, представлениях, потребностях. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – это педагогическая проблема.

Одним из наиболее эффективных и действенных форм формирования здорового образа жизни является системный подход, включающий в себя двигательную активность, питание, привычки, гигиену.

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

Воспитание личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению с детских лет. От чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам. По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни. Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Вышеизложенные соображения определяют обосновывают необходимость работы по формированию осознанного отношения детей к своему здоровью.

Дошкольный возраст является одним из самого благоприятного времени для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения. Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в детском саду, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.

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 резко снизился по сравнению с 70–80-ми годами.

Важная роль принадлежит организации учебного процесса, учебной нагрузке.

Одним из основных источников психологического, психического, а затем и физического здоровья детей является применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода к обучению школьников.

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

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

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.

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

– воспитание культуры поведения;

– физическая культура;

– учебно-воспитательная работа;

– работа с родителями;

– лечебно-профилактические мероприятия;

– оздоровительные мероприятия.

Список литературы

1. Дорофеев С.Б., Бабенко А.И. Национальные стратегии формирования здорового образа жизни населения // Здравоохранение российской федерации. – 2015. – № 59 (6). – С. 44–47.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Кучма В.Р. Формирование здорового образа жизни детей и единого профилактического пространства в образовательных организациях и пути решения / В.Р. Кучма. – М.: ФГБНУ «Научный центр здоровья детей», 2015. – С. 20–25.

3. Макарова Л.П. Гигиенические основы формирования культуры здорового образа жизни школьников / Л.П. Макаров, Л.Г. Буйнов, Н.Н. Плахов. – СПб.: ФГБНУ «Научный центр здоровья детей», 2017. – С. 463–466.

4. Титаренко Л.Г. Экологический аспект образа жизни: основные ценности и типы поведения // Социологические исследования. – 2015. – № 2. – С. 106–112.

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