

**Морозова Юлия Юрьевна**

старший преподаватель

**Ганцевич Алина Юрьевна**

студентка

Ростовский филиал ГКОУ ВО

«Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация: в статье исследователи обращаются к вопросу здоровья подрастающего поколения и разработке действенных мер, необходимых для реализации этой проблемы, что является важной задачей современного общества. Проблема формирования культуры здоровья особо актуальна, поскольку в юношеский период происходит становление собственной программы жизнедеятельности.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, распорядок дня, оптимальный двигательный режим, динамический стереотип, биоритмы жизнедеятельности.

Здоровье человека зависит от целого комплекса причин: наследственных, социально-экономических, экологических, развития системы здравоохранения. Однако особое место в их числе занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни создается в семье и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей/преподавателей, виды и формы досуга, развлечения и интересы [1, с.12]. Нерационально организованный образ жизни может нанести существенный вред здоровью.

Здоровый образ жизни складывается из различных сторон жизни общества, связан с личностно-мотивационной реализацией социальных, психологических и физиологических возможностей личности. От того, как успешно получится

сформировать и закрепить принципы и навыки здорового образа жизни в юном возрасте, зависит будущая профессиональная и социальная деятельность.

В современное понятие здорового образа жизни входят следующие элементы: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; здоровое питание; личная гигиена.

Задача педагогов состоит в том, чтобы довести до сведения учащихся информацию о негативной сущности курения и алкоголизма, о степени разрушения организма и последствиях этого [2, с. 21].

Режим дня – одно из главных критериев здорового образа жизни. Точное выполнение заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет человеку выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, нужных для эффективной деятельности. В таблице 1 предложен оптимальный распорядок дня для поддержания высокой работоспособности.

Таблица 1

Время суток, часы	Элементы режима дня
7.00–7.05	Подъем, уборка постели
7.05–7.15	Утренняя зарядка
7.15–7.25	Водные процедуры
7.25–7.45	Завтрак
7.45–8.00	Сбор в учебное учреждение
8.00–8.30	Ходьба в учебное учреждение
8.30–11.40	Учебные занятия
11.40–12.20	Обед
12.20–15.30	Учебные занятия
15.30–16.00	Прогулка после занятий домой
16.00–18.00	Спорт и отдых
18.00–20.30	Самоподготовка
20.30–21.00	Ужин
21.00–21.30	Водные процедуры, подготовка ко сну
22.00	Отбой

Автор учения о динамическом стереотипе И.П. Павлов подчеркивал, что его создание – длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года высокую физическую и умственную работоспособность [3, с. 4].

Теория биоритмов показывает, что в нас заложены своеобразные биологические часы – счетчики времени, в соответствии с которыми организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Например, у «сов» психические и умственные процессы активизируются в вечернее время суток в сочетании с поздним пробуждением, а «жаворонки» рано утром уже на ногах и готовы к активной умственной работе, но утомляются и засыпают гораздо раньше.

Здоровый образ жизни – это особый план мероприятий, подобранный индивидуально для каждого человека, который включает в себя описанные выше аспекты и учитывающий физиологию и психологию определённого человека, который желает повысить уровень собственного здоровья. Принципы здорового образа жизни может выполнять каждый человек, для этого не требуется иметь специальную подготовку, а поддержание высокого уровня здоровья на протяжении всей жизни в целом доступно всем.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций [4, с. 93].

### ***Список литературы***

1. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб, 1993.
2. Актуальные проблемы валеологии в образовании: материалы I съезда валеологов. – М., 1998.

3. Басалаева Н.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравоохранения в регионах России / Н.М. Басалаева, В.М. Савкин // Валеология. – 1996. – №2.

4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М.: Флинта: Наука, 2005.