

Серенкова Люция Салимулловна

воспитатель

МДОУ «Д/С ОВ №27»

пгт. Разумное, Белгородская область

РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

***Аннотация:** статья посвящена огромному значению ценностей здоровья и здорового образа жизни в современном обществе, а также первостепенной роли школы, образовательной системы в целом в деле формирования культуры здоровья среди подрастающего поколения.*

***Ключевые слова:** здоровье, ценность, школа, ученик, личность.*

Сегодня перед человечеством со всей остротой стоит вопрос, как организовать образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями и жить полноценной, творческой жизнью, не боля. Ответ на этот вопрос на первый взгляд достаточно прост и однозначен – Вести здоровый образ жизни. Однако в современном обществе здоровый образ жизни – это сложное, многофункциональное явление.

Постоянно изменяющиеся, нестабильные условия существования на фоне экологической, экономической, военно-политической, информационной и других угроз становятся причиной снижения качества жизни человека, что особенно негативно отражается на его здоровье.

Новая культурно-историческая ситуация поднимает значимость и ценность здоровья, так как только здоровый человек в полном объеме способен к активной саморегуляции, к формированию индивидуальных программ здорового образа жизни, к продуктивной творческой общественной деятельности. Ценность здоровья при этом должна занимать доминирующее место в структуре человеческих ценностей.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный

дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.

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. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

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

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у детей способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения.

Формирование знаний о ценностном отношении к здоровью – это длительный и последовательный процесс, включающий в себя комплекс общешкольных, внеклассных и внешкольных мероприятий, направленных на формирование у детей устойчивой активной здоровьесберегающей жизненной позиции, подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и укреплению здоровья.

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Здоровый образ жизни подростков не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что есть хорошо, а чего они хотят избегать. Именно поэтому важно чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

Список литературы

1. Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – 1998.
2. Сорокина Л.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе как фактор повышения качества человеческого потенциала / Л.А. Сорокина, Л.А. Сухоруков, Е.В. Смирнова // Здоровьесберегающее образование. – 2013.
3. Сухов С. Режим дня, как фактор здоровья / С. Сухов, В. Альконский // Физкультура и спорт 1991. – №3.
4. Сухоруков Д.В., Сорокина Л.А. Средства, активизирующие познавательную деятельность школьников и повышающие их умственную работоспособность / Д.В. Сухоруков, Л.А. Сорокина // Образование и наука. – 2014.

5. 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: 28.11.2025).