

Коцарева Галина Ивановна

воспитатель

МБОУ «Средняя общеобразовательная Монаковская школа»

с. Монаково, Белгородская область

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация: *здоровье – самое ценное, что есть у человека, одно из важнейших условий полноценного участия человека в жизни общества.*

В современном мире этап развития нашего общества связан с плохой рождаемостью, продолжительность жизни низкая, люди стали нервными, беспокойными, и поэтому многие ученые и специалисты обеспокоены и бьют тревогу. Этот факт говорит о том, что необходимо искать более решительных способов и средств сохранения и развитию здоровья.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, младшие школьники, вредные привычки.*

Здоровье – самое ценное, что есть у человека, одно из важнейших условий полноценного участия человека в жизни общества.

В нашем современном мире, этап развития нашего общества связан с плохой рождаемостью, продолжительность жизни низкая, люди стали нервными, беспокойными, и поэтому многие ученые и специалисты обеспокоены и бьют тревогу. Этот факт говорит о том, что необходимо искать более решительных способов и средств сохранения и развитию здоровья [13, с. 92].

Здоровье человека зависит от многих: такие как наследственных, социально-экономических, экологии, работы системы здравоохранения. Но все же первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, то какой образ жизни он ведет, какие у него ценности, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Основным шагом в этом назначении может служить выяснение представлений о

здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их коррективки, а также формирования новых представлений и установок на здоровье, здоровый образ жизни и болезнь. В первую очередь это имеет значение для молодого поколения, так как его здоровье – это общественное здоровье через 10 – 30 лет [18, с. 194].

Итак, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, овладевающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие «здоровье» отображает качество адаптации организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья: соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье.

Признаками здоровья являются: специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние и резервные возможности организма; наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [21, с. 75].

Понятие образ жизни человека рассматривается как способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как «система связи человека с самим собой и факторами внешней среды», где система взаимоотношений человека с самим собой представляет собой сложный комплекс действий и переживаний, присутствие полезных привычек, укрепляющий иммунитет, а главное отсутствие вредных привычек, разрушающих его здоровье [22, с. 176].

Человеческое здоровье в основную очередь зависит от того, как он живет, чем занимается, который в большей степени носит от индивидуального характера и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ) [7, с. 67].

Поведение человека устремлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для нашего общества, каждая лицо характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать то, как человек осмысливает и ведет себя тем самым он гарантирует себе охрану и укрепление здоровья. То какие привычки он приобрёл в течении жизни

Отсюда нужно сделать вывод: с самого раннего возраста развивать у детей ответственное отношение к своему здоровью и дать понимание, что здоровье нужно ценить, когда оно есть укреплять его и оберегать.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания. – М.: Изд-во РУДН, 2011. – 27 с.
2. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования. – Новосибирск, 2003. – 197 с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Молодая гвардия, 2011. – 191 с.
4. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.