(cc) BY

Валиуллин Фандас Фанисович
бакалавр, методист
МКУ «Отдел образования» ИК Аксубаевского
муниципального района РТ
пгт Аксубаево, Республика Татарстан

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Аннотация*: в статье рассматриваются вопросы о важности физического воспитания детей и его влияния на их здоровье. Автор считает, что основной идеей здорового образа жизни является смещение акцента с физической подготовки на формирование культуры здоровья.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровый образ жизни, физическое здоровье, физическая культура.*

Современное общество сталкивается с рядом вызовов, связанных с здоровьем и образом жизни. Сидячий образ жизни, неправильное питание, стресс и другие факторы оказывают негативное воздействие на физическое и психическое здоровье людей. Эти проблемы становятся все более актуальными, особенно среди детей и подростков. Именно поэтому формирование здорового образа жизни становится главной задачей современной школы.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и общее физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровый образ жизни включает в себя регулярное физическое упражнение, правильное питание, уход за психическим здоровьем и умение управлять стрессом. Эти компоненты важны для каждого человека, но особенно важны для детей и подростков, так как их привычки и образ жизни формируются в раннем возрасте и могут оказать существенное воздействие на их будущее здоровье.

Итак, почему формирование здорового образа жизни является главной задачей современной школы? Давайте рассмотрим несколько ключевых аспектов.

– физическое здоровье и физическая активность;

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

Сидячий образ жизни и недостаток физической активности стали распространенной проблемой среди детей и подростков. Многие дети проводят большую часть дня за компьютерами или смартфонами, играя в видеоигры или сидя в социальных сетях. Это ведет к ухудшению физического состояния, ожирению и другим заболеваниям.

Современная школа должна активно способствовать физической активности учащихся. Это можно достичь путем организации уроков физической культуры, спортивных соревнований, физкультурных мероприятий и занятий на свежем воздухе. Кроме того, школы могут сотрудничать с местными спортивными клубами и организовывать дополнительные занятия по интересам, связанным с физической активностью.

– правильное питание и образ жизни;

Правильное питание играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни. Современная школа должна обучать детей основам здорового питания, помогать им развивать навыки выбора полезных продуктов и приготовления здоровой пищи.

Школьные столовые могут стараться предлагать более здоровые варианты меню, а образовательные программы могут включать в себя уроки по здоровому питанию. Кроме того, важно обучать детей умению читать пищевые этикетки и разбираться в составе продуктов, чтобы они могли принимать информированные решения о своем питании.

– психическое здоровье и стрессоустойчивость;

Психическое здоровье становится все более важной темой обсуждения в образовании. Стресс, депрессия и другие психические проблемы могут серьезно повлиять на успеваемость и общее благополучие детей и подростков. Современная школа должна уделять большое внимание психическому здоровью своих учеников.

Школы могут предоставлять доступ к психологической поддержке и консультациям для учащихся, а также проводить профилактические мероприятия,

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

направленные на развитие стрессоустойчивости и управление эмоциями. Это может включать в себя методики релаксации, тренинги по управлению стрессом и обучение социальным навыкам.

– образование о здоровье;

Одним из ключевых аспектов формирования здорового образа жизни является образование о здоровье. Школы должны предоставлять учащимся знания о том, как функционирует их организм, как правильно ухаживать за ним и как принимать обоснованные решения в вопросах своего здоровья.

Образование о здоровье может включать в себя уроки по биологии, физиологии и гигиене, которые помогут детям понять, как работает их тело и какие меры нужно предпринимать, чтобы его поддерживать в хорошем состоянии. Эти уроки могут также включать информацию о вредных привычках, таких как курение и употребление алкоголя, и их воздействии на организм.

– социальное взаимодействие и поддержка;

Социальная поддержка и взаимодействие также играют важную роль в формировании здорового образа жизни. Школы могут создавать условия для развития позитивных отношений между учениками, обучая навыкам сотрудничества, коммуникации и решения конфликтов. Это помогает детям развивать эмоциональную интеллектуальность и укреплять свое психическое здоровье.

Важно также обучать детей навыкам принятия решений, связанных с социальным давлением, и укреплять их уверенность в собственных ценностях и принципах. Это поможет им сопротивляться влиянию отрицательных факторов и принимать решения, способствующие здоровому образу жизни.

– современные вызовы и технологии;

Современная школа сталкивается с новыми вызовами, связанными с технологическим прогрессом. Виртуальные миры, социальные сети и мобильные приложения могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на здоровый образ жизни детей и подростков.

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

Школы должны включать в свою программу обучения развитие критического мышления и навыков цифровой грамотности. Это поможет ученикам осознавать риски и опасности в сети, а также использовать технологии для поддержания своего физического и психического здоровья.

В заключение формирование здорового образа жизни становится все более важной задачей современной школы. Это не только способствует физическому здоровью учеников, но и развивает навыки, необходимые для счастливой и успешной жизни. Школы имеют уникальную возможность влиять на будущее поколение, и, инвестируя в здоровье и образ жизни своих учеников, они создают основу для здорового и счастливого общества в будущем. Таким образом, формирование здорового образа жизни является неотъемлемой частью образования и одной из главных задач современной школы.

Список литературы

1. Герасимова Н.Н. Здоровье и образ жизни подростков / Н.Н. Герасимова, Е.Н. Герасимова. – М.: Просвещение, 2016.

2. Лыкова И.Ю. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / И.Ю. Лыкова. – М.: Юрайт, 2018.

3. Голованова Л.В. Психологическое здоровье школьников: диагностика и коррекция / Л.В. Голованова. – М.: Питер, 2019.

4. Ларина О.В. Формирование здорового образа жизни школьников: психолого-педагогические аспекты / О.В. Ларина. – М.: Академия, 2015.

5. Алферова Н.И. Питание и здоровье подростка: практическое руководство / Н.И. Алферова. – СПб.: Питер, 2017.

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