(cc) BY

Спожакина Наталия Геннадиевна
воспитатель
Белоусова Валерия Максимовна
воспитатель
Свежинцева Ирина Александровна
педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №46 «Вишенка»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация*: как категория культуры, здоровье – это генетический потенциал, который развивается в условиях социальной и экологической среды. Формирование культуры здоровья – это процесс формирования индивида, который происходит в определенной среде и способствует развитию психического и социального компонентов здоровья.*

Ключевые слова*: здоровье, культура здоровья, формирование культуры здоровья.*

Мудрость волшебная гласит, что здоровье есть у того, кто имеет надежду, а если есть надежда, значить есть все. Этой мудростью определяются главные принципы человеческого бытия: здоровье, вне зависимости от времени, жизни, уклада формирует душу и тело. Достояние личности превращает состояние человека в жизнь общества [1].

Культура здоровья приобретает главное значение, потому что только здоровое общество способно к эволюции и культурному освоению мира. Это скрытая генетическая программа, транслирующая культурные ценности и нормы от поколения к поколению. Как категория культуры, здоровье – это генетический потенциал, который развивается в условиях социальной и экологической среды. Культура здоровья – неотъемлемая часть культуры общества, которая гармонично сочетает различные стороны человеческой жизнедеятельности: биологическую,

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

психологическую, социальную. Это удовлетворение материальной и духовной сторон личности, чувство меры своих желаний и возможностей, умение получать удовлетворение от интересной работы и др. Культура здорового образа жизни также проявляется в знаниях, нравственном и эстетическом развитии, мировоззрении, в способах и формах дипломатического общения людей [2].

Рассмотрим факторы, влияющие на культуру здоровья:

– социально-экономические факторы – это вероисповедание, общий уровень образования, это самосознание и саморазвитие; – педагогические факторы – это компетентное отношение к вопросам здоровья, раскрытие своего потенциала, это и мотивация на здоровый образ жизни и жизненную активность, сознательная потребность в собственных взглядах и убеждениях на отсутствие вредных привычек; – медико-биологические факторы – желание заниматься физической культурой, знать средства приобщения к здоровому образу жизни, сохранять положительные привычки, формировать ценность своего здоровья.

В результате исследований были выделены критерии определения здоровья, включающие уровень достигнутого физического и нервно-психического развития, наличие или отсутствие хронических заболеваний, функциональное состояние организма и степень его резистентности. Принципы, на которых, базируется культура здоровья: знание валеологии; информация о состоянии своего здоровья и предупреждение заболеваний как фактора риска; участие в профилактических мероприятиях в период сезонного повышения заболеваемости; соблюдение гигиенических факторов; правильное сбалансированное питание и отсутствие вредных привычек; укрепление психического и нравственного здоровья; ответственность за свое здоровье, мотивация на ведение здорового образа жизни. Проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Формирование культуры здоровья – это процесс формирования индивида, который происходит в определенной среде и способствует развитию психического и социального компонентов здоровья. Формирование культуры здоровья это и знания информационно – познавательных видов деятельности – валеологии и физиологии, спортивной медицины и основ спортивной тренировки, тре-

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

нинги и дискуссии, видеоуроки с последующим обсуждением, практические исследования. Здоровье, как категория культуры – это воспитание лидера. Важной задачей, которой является формирование коммуникации на уровне дипломатии, умение управлять своими эмоциями, душевным равновесием в напряженной ситуации, использовать антистрессовые приемы и методы, позволяющими быть уверенным и доброжелательным в любой ситуации. Важные факторы культуры здоровья – это освоение правил здорового питания. Правильное питание воспитывается с детства, это существующие нормы, традиции в семье, передающиеся из поколения в поколение. Пожалуй, лучшая пища в мире, обладающая исключительной ценностью, это продукты, созданные самой природой.

В России, при определенной работе подростки соотносят здоровье, как категорию культуры с выполнением правил гигиены, питанием, занятием спортом и укреплением здоровья, выделяют психический и социальный компоненты здоровья, однако их отношение остается достаточно пассивным. Причины кроются в неосознании опасностей не здорового поведения человека. Поэтому, рассматривая здоровье как категорию культуры, важно стремиться и сделать лучшими достижения мирового опыта нашим личным достоянием, это способ созидания человеком самого себя, своего тела и духа, способ самовыражения своего внутреннего мира.

Список литературы

1. Анопченко В.Н. Формирование здорового образа жизни / В.Н. Анопченко. – 2016. – С. 145–149.

2. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии, пособие / Р.И. Айзман. – М., 2009 – 37 с.

3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка / В.Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. – 1999. – №12. – С. 8–14.

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

4. Болотов Б.В. Здоровье человека в нездоровом мире / Б.В. Болотов. – 2010. – С. 55–58.

5. Спожакина Н.Г. Формирование культуры здоровья / Н.Г. Спожакина, Л.В. Рожнова, Л.А. Кузьменко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://interactive-plus.ru/e-articles/726/Action726-552231.pdf (дата обращения: 12.01.2024).

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