

Материал к разработке уроков «Здоровые дети - в здоровой семье»

«Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка»

«Я введу тебя в мир того,
каким надо быть, чтобы быть
Человеком - Умным,
Красивым и Здоровым»

(Эммануил Кант)

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

И, уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Я всегда удивляюсь тому, что каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Как и большинство родителей, вы предвкушаете радость и счастье материнства и отцовства. Вместе с тем вы представляете себе все те трудности и заботы, которые появятся в вашей жизни. Для того чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает ваши надежды и чаяния, потребуется немало сил, умения и терпения.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- толерантное отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

Да, настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к

здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: “СПИД”, “Алкоголь”, “Наркотики”, “Никотин” и др.

Подрастают дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в взрослых. Растут дети, серьезнее становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и наша, и ваша задача, помочь им сохранить этот дар природы. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, **это здоровье**. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Хочу остановиться на серьезных проблемах, мешающих здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания. В современном мире эти проблемы внезапно “помолодели”: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов, сегодня, так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики.

Нарушения в состоянии здоровья, вызванные ошибками питания, являются основной причиной смертных случаев. По словам академика АМН Д. Ф. Чеботарева, «питание - практически единственное средство, пролонгирующее видовую продолжительность жизни на 25-40%».

Давайте рассмотрим основные ошибки в нашем питании:

- первая ошибка - мы едим слишком много;
- вторая ошибка - жирная пища;
- ошибка третья - мы неправильно выбираем еду- необходимы в пище свежие овощи, фрукты, рыба, молоко. А мы любим?
- переходим к четвертой ошибке. Мы слишком много пьем. Потребляем сладкую воду и алкоголь. А сейчас, вы заметите, молодежь не выпускает бутылку с пивом. Как вы думаете, какая пятая ошибка?
- мы не вовремя питаемся. Вместо пяти раз, мы едим два раза, но до полного насыщения;
- ошибка шестая. Мы едим слишком много сладкого;
- ошибка седьмая. Мы неправильно храним продукты, неправильно их готовим;
- ошибка восьмая. Мы слишком любим лакомиться;
- ошибка девятая. Мы слишком мало знаем о питании;

- ошибка десятая. Питание должно соответствовать возрасту.

Если мы исправим все десять ошибок в питании, то в вашей семье будет здоровое, правильное питание – основа здорового образа жизни.

Основная причина развития алкоголизма кроется **в семье**. Главными воспитателями, наставниками и учителями для ребенка являются родители. Многие родители считают, что небольшое количество алкоголя не приводит к развитию алкоголизма у ребенка. Но это не так. Даже в 1 год ребенок, если легкомысленная кормящая мама отмечает Новый год "по полной программе". Если в 2-4 года "остроумные" родители "подшучивают" над ребенком, подливая ему в чашку вина и даже водки - от одной капельки до нескольких ложек. А уже в 5 - 8 лет любопытный малыш сам украдкой от нетрезвых родителей наливает себе вина или просто пьет из папиной рюмки. В возрасте 9-11 лет любопытство растет. Порой подгулявшие папаши сами наливают ребенку со словами: "Будь здоров, сынок!" Также семейные алкогольные традиции, приводят к формированию интереса к спиртному. Ведь ни для кого не секрет, что почти все взрослое население в той или иной степени употребляют алкоголь, не видя в этом ничего предосудительного. Нередко в семейном застолье подвыпившие родители или хмельные гости наливают подростку рюмку вина: "А ну-ка, давай приобщись за свое и наше здоровье!" Второй причиной развития алкогольной зависимости у подрастающего поколения - это позитивная реклама в средствах массовой информации. Тот беспредел, что долгие годы творится с рекламой пива на нашем экране телевизоров и в других средствах массовой информации, не может не возмущать. Волна пивного алкоголизма накатывает по нарастающей... Еще бы: пиво — один из самых потребляемых в России напитков. По данным Минздрава РФ, частота употребления алкоголя детьми до 14 лет за последние 5 лет увеличилась почти вдвое. При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11–12 лет симптомы алкоголизма у подростка могут сформироваться к 14–15 годам.

Другая причина - пьющие сверстники. Эта самая частая причина ранней алкоголизации детей и подростков. Особенно она характерна для мальчиков, которые начинают пить спиртные напитки под воздействием механизма подражания. Подростки, которые первыми приобретают "взрослые" манеры, вызывают восхищение, а тех, кто не пьет, считают "малышами".

Следующей причиной является низкая самооценка и уровень социальных навыков. Неуверенный в себе подросток будет искать в алкоголе способ стать более раскрепощенным и интересным для окружающих

Озвученные причины, являются так же причинами и развития никотиновой зависимости у детей. Курение также как и алкоголизм является бичом сегодняшнего времени. Курить сегодня стало модно. Все больше и больше к этой пагубной привычке привыкает детей и подростков. Курят не только мальчики, но и девочки. Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет, 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 миллиардов кг табака.

Среди молодежи в возрасте 14-17 лет курение стало излюбленным времяпровождением. Это не сухие цифры, за ними стоят наши дети: может и ваша Даша, и ваш Ваня и ваш...

Количество людей ушли из жизни в результате курения, доходит до 70 тысяч в год. Для сравнения- в результате несчастных случаев гибнет 11 тысяч человек. 85% умерших от рака легких были курящими людьми, 25% всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми.

Как помочь бросить курить?

- родители должны первыми освободиться от курения;

- родители должны помочь своему ребенку отвлечься от привычки курить: отдых на свежем воздухе,

прогулки, во время которых вы просто рядом и разговариваете с сыном, дочерью;

- не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.

Предлагаю вам информацию об «эпидемии наркотиков» в одном маленьком городке.

В городе 75 тысяч жителей: 46% населения принимает наркотики, 66% мужского населения страдают страшным недугом – наркоманией.

Ежегодно принимают наркотики 26% учащихся 7-11 классов, ежемесячно – 17%. Первое употребление наркотиков, как правило, происходит в компании сверстников.

Как вы думаете, это проблема этого города или общая для всех регионов и городов?

Основными факторами и причинами употребления наркотических веществ детьми считаются

Шабалина В.В. выделяет 3 группы социально-педагогических факторов инициализации употребления наркотиков школьниками: **семья, школа, круг друзей.**

С.Б. Белогубов выделяет следующие предпосылки и наркотические факторы (**идущие от родителей и родственников**): патологии беременности; осложненные роды; тяжело протекающие заболевания в детском возрасте; многократные сотрясения мозга; постоянная занятость родителей; больной и единственный ребенок в семье; алкогольная или наркотическая зависимость близких людей; психические заболевания у родственников; раннее (12-13 лет) употребление наркотиков.

^ **Итак, наркотики сегодня – реальность, а с ними:**

1. Наркотик – средство, которое постоянно увеличивает потребность в его использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание.
2. Привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.
3. Наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.

Специалисты выделяют факторы, способствующие привлечению подростка к наркотикам и родители должны их знать и иметь в виду:

^ **Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;**

Отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.

^ **Нередко, используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.**

По данным соцопросов 12% подростков в возрасте до 16 лет хотя бы раз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляет их постоянно. А ведь это – наши дети.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

1. резкая смена друзей;
2. резкое ухудшение поведения;
3. изменение пищевых привычек;
4. случаи забывчивости;
5. резкие перемены настроения;
6. полная утрата прежних интересов;
7. частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

А почему это происходит? Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения.

С детьми нужно разговаривать: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам детей помогут вам, родителям, установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Учащимся школы был задан вопрос: Что такое здоровье? Вот их ответы:

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.
- Здоровье надо беречь.
- Здоровье – мы и природа.
- Здоровье – когда я бегаю, прыгаю, и у меня все получается.
- Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.
- Здоровье – это счастье, это когда здоровы мои папа и мама, когда у нас дружная семья, и я с радостью бегу домой, где меня всегда ждут.

Да, ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на

котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее.

Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым.

Вы – люди, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно. Что объединяет всех вас - это ваши дети, мальчики и девочки, которые могут стать горем или радостью.

Как и что нужно сделать, чтобы ваш ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь удалась!»

Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его.

Статистика:

Пятая часть населения страны начинает курить в 14 лет. За год выкуривается примерно 100 миллиардов сигарет. Есть люди, которые выкуривают 1-2 сигареты в день, и в то же время есть, которые выкуривают до 20 сигарет в день.

Каждый человек, особенно с возрастом, начинает осознавать истинную ценность своего здоровья. Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого детства.

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Здоровье помогает добиваться запланированных целей, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать всяческие трудности. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь. Наука утверждает что, большинство людей, при соблюдении ими простых правил здорового образа жизни, могут жить до 100 лет и более.

Очевидно, что осознание этого факта находится в зародышевом состоянии и, как результат, люди не соблюдают самых простейших норм и правил здорового образа жизни. Что с возрастом часто приводит к неприятным и даже печальным последствиям: кто-то становится жертвой малоподвижности, вызывающей преждевременное старение; другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, атеросклероза; третьи не умеют отдыхать и отвлекаться от проблем и забот, постоянно нервничают, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям.

С каждым годом все больше людей активно укорачивают свою жизнь пристрастием к алкоголю и курению, или и того хуже - к наркотикам. Дополняет эту нерадостную картину здоровья нации и ухудшающаяся экология, внося свою лепту в разрушение здоровья человека.

Учитывая эти реалии, становится очевидным желание многих людей стать на путь здорового образа жизни и воспитать осознание этого в детях.

Формирование здорового образа жизни

Большинство типичных проблем связанных со здоровьем можно избежать, для этого необходимо, во-первых, их осознавать и, во-вторых, исключать из своей жизни. Лучше если это будет комплексный подход, который можно назвать формированием здорового образа жизни.

Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Можно выделить два типа факторов, оказывающих прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

К положительным факторам относятся:

- рациональное питание
- занятия физкультурой и спортом
- соблюдение режима дня (сон)
- хорошие взаимоотношения с окружающими

К отрицательным факторам

- курение, алкоголь, наркотики
- эмоциональная и психическая напряженность, [стрессы](#)
- неблагоприятная экология

Поэтому, учет факторов влияющих на состояние здоровья и есть основная задача формирования здорового образа жизни.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни

Рациональное питание

В вопросах питания нет строгих догм, но существует ряд моментов, которые должны учитываться всеми. Во-первых, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных пропорциях все основные питательные вещества. Поэтому весьма вредно для здоровья однообразное питание, при котором организм недополучает многие жизненно необходимые нутриенты, что приводит к различным расстройствам. Особенно это важно в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается, а нехватка необходимых веществ приводит к дисбалансам в его развитии.

Систематическое недоедание и особенно переизбыток прямой путь к сокращению длительности жизни и ухудшению здоровья. В наше время более актуальны проблемы связанные с переизбытком, что приводит к ожирению.

Ожирение, прежде всего, нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы, функции органов дыхания, довольно часто отмечается поражение печени, нарушается обмен веществ, что приводит к расстройству функции опорно-двигательной системы. Обильное питание приводит к перегрузке желудочно-кишечного тракта и анатомическим его изменениям. Фактически нет ни одного органа, ни одной системы, которые бы не страдали при ожирении. В первую очередь происходят изменения жирового обмена в крови и тканях, что приводит к развитию атеросклероза, ведущего к сокращению продолжительности жизни.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком долгими, не стоит принимать пищу только 1 или 2 раза в день, особенно чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для организма, ухудшает работу всех его систем. Оптимально питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, смотреть телевизор, работать за компьютером и вообще отвлекаться на решение каких-либо задач. Нельзя торопиться, есть слишком горячее или холодное. Тщательное пережевывание в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, и способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. Людям, не соблюдающим режим питания, особенно это касается молодежи, со временем угрожает появление болезней пищеварения, гастритов, язв и др.

^ Физкультура и спорт

Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой или спортом, при самых небольших физических нагрузках учащается

дыхание, появляется сердцебиение. Замечено, что с возрастом люди, не поддерживающие регулярную физическую активность на должном уровне чаще болеют и хуже себя чувствуют. Напротив, человек тренированный даже в возрасте легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и выносливость сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам. Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, **плавание** - отличный выбор для поддержания и укрепления вашего здоровья.

Для людей, ведущих сидячий образ жизни, работников офисов особенно важны физические упражнения на воздухе. Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение минимум часа является одним из важных компонентов формирующих здоровый образ жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка или пробежка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение после работы и забот дня, успокаивает нервные центры, стабилизирует дыхание.

Сон

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Еще Павлов указывал, что сон предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым и заторможенным.

Точно определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Так как потребность во сне у разных людей неодинакова и зависит от многих факторов даже для одного человека. Но в среднем эта норма составляет около 8 часов, для детей 9. К сожалению, некоторые люди рассматривают время сна как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных своих дел. Хотя систематическое невысыпание приводит к нарушению работы нервной системы, снижению работоспособности, повышенной утомляемости и раздражительности.

Для нормального и спокойного сна необходимо за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу. Кушать необходимо не позднее, чем за два часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи и крепкого сна. Спать следует в хорошо проветренном помещении, еще лучше приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытыми окнами. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Игнорирование этих правил гигиены сна вызывает ряд негативных явлений. Сон становится неглубоким и беспокойным, как правило, со временем развивается бессонница, различные расстройства нервной системы.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил. Умеренное рациональное **питание**, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.

И помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Здоровая семья – здоровая нация

Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Что такое здоровая семья? Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Настоящим бедствием становится распространение среди детей и подростков наркомании, алкоголизма, токсикомании, курения. Так среди подростков нашего города отмечается 32% курящих, 63% употребляют алкоголь. Вместе с тем, уровень информированности подростков по вопросам последствий злоупотребления табачной и алкогольной продукцией очень невысокий. Что же получается? Мы попытались в этом разобраться.

Оказалось, что прогнозируемый вред от курения, употребления спиртных напитков, представляется для одних подростков слишком далеким от настоящей жизни, а другими вообще не воспринимается в силу очень распространенного среди современной молодежи падения субъективной цены собственного здоровья. Хочется обратить внимание, что наиболее распространенным местом распития спиртных напитков является семья (семейные праздники и торжества).

При этом возраст начинающих употреблять спиртные напитки является достаточно ранним (10-12 лет). Однако, по мнению специалистов, профилактика вредных привычек и других социально значимых заболеваний возможна путем формирования навыков культуры здоровья, начиная с самого раннего возраста в семье.

В наше сложное время – время экономических и социальных реформ, изменились жизненные ценности. Сегодня большую часть времени мы проводим на работе, стараясь как можно больше заработать. Сегодня, к сожалению, многие из нас перестали заботиться о своем здоровье, осталось в прошлом понятие «здоровый образ жизни». Многие из нас утратили «культуру» здорового образа жизни, питания. Взрослое население зачастую ведет малоподвижный образ жизни. В результате – избыточная масса тела или ожирение, с которой многие из нас долгое время бесполезно борются.

Устранив, так называемые, факторы риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний (курение, употребление алкоголя, ожирение, низкую физическую активность), соблюдая правильный режим питания, труда и отдыха мы можем продлить себе жизнь на многие годы.

Необходимо также помнить, что спорт – это основа здоровья нации. Спорт может и должен решать определенные социальные задачи. Спорт способен укрепить семью, если взрослые вместе с детьми будут проводить свободное время на спортивной площадке. И это тоже – основа крепкого государства.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолевать свои слабости и свою лень. Вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.

Здоровье и здоровый образ жизни. Основные понятия.

Здоровье, по определению ВОЗ, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 – 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Образ жизни – это совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни. Это понятие довольно широкое. В последнее время в ОЖ все чаще и чаще выделяют и такие две его составные части – ЗОЖ и НеЗОЖ. Хотя понятие «здоровый образ жизни» утвердилось в нашем обществе сравнительно недавно (в 80-е гг. 20-го столетия), однако нормами и правилами ЗОЖ народ пользовался всегда, в течение всей истории человечества.

Научно-технический прогресс резко изменил (и продолжает изменять) трудовую деятельность человека. В современных условиях роль умственного труда постоянно возрастает, а доля физического труда уменьшается. Все это ведет к тому, что работники умственного труда в процессе своей профессиональной деятельности, как правило, не получают физических нагрузок в необходимом (достаточном) объеме и качестве. Но организм человека по-прежнему нуждается в этих нагрузках. Следовательно, только занятия физической культурой, спортом, туризмом становятся практически наиболее эффективным и экономичным способом обеспечения физическими нагрузками современного человека.

На каждом этапе своего развития человечество всегда имело в своем арсенале такие нормы жизнедеятельности, которые в конечном счете были нацелены на созидание и сотворение материальных и духовных ценностей, на преобразование и процветание общества, на развитие человека, на раскрытие его нравственных черт, умственных и физических способностей и возможностей. Прогрессивность человечества в конечном счете все-таки всегда предопределялась его способностью к самосовершенствованию, к наиболее полному развитию самого человека, к ведению им (человечеством) нормального и единственно разумного ЗОЖ.

Представляется, что нам необходимо более четко разобраться в самом понятии – здоровый образ жизни.

Ниже мы приводим некоторые из определений ЗОЖ, которые имеют место в литературе:

- «Здоровый образ жизни – рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья».
- «Здоровый образ жизни... можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья».
- «ЗОЖ – это такая целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья, а также повышение адаптационных возможностей организма».
- «Здоровый образ жизни – это прежде всего культурный образ жизни, цивилизованный, гуманистический».

- «Под здоровым образом жизни... понимается такой, при котором сохраняются или расширяются резервы организма».
- «Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма».
- «Здоровый образ жизни – мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально -профессиональных функций».

С нашей точки зрения, характер и целевая направленность понятия ЗОЖ предопределяется словом «здоровый». Прилагательное «здоровый», являясь производным от существительного «здоровье», таким образом, несет в себе все основные качественные характеристики последнего. В этой связи еще раз отметим, что здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.

Нам представляется, что в понятии ЗОЖ должны найти отражение такие положения, которые исторически сложились в нашем обществе, которые помогут четко определить и отделить ЗОЖ от его антипода – НеЗОЖ.

И, следовательно, речь должна идти о жизнедеятельности:

- устремленной в будущее. ЗОЖ всегда был нацелен на решение глобальных проблем, связанных с обеспечением бесконечности человеческого бытия;
- созидательной. Следовательно, речь идет о жизнедеятельности, нацеленной на сотворение материальных и духовных ценностей, на обеспечение мира и благополучия, на воспитание подрастающего поколения, более подготовленного к жизни;
- восстановительно-оздоровительной. После напряженного труда человек должен уметь полностью восстанавливать свои жизненные силы, постоянно проводить определенный минимум восстановительно-оздоровительных мероприятий, использовать для этого естественные силы природы – солнце, воздух, воду, красоты природы и так далее;
- развивающей. Каждый человек должен научиться средствами физической культуры и спорта развивать и совершенствовать, укреплять и поддерживать свои физические качества и способности, свое здоровье.

Исходя из вышеизложенного, мы предлагаем следующее определение ЗОЖ.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно полезной деятельности;
- владел умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье и полностью отвергал вредные для здоровья привычки саморазрушающего поведения.

Таким образом, **здоровье - это состояние физического, душевного и социального благополучия.**