

# ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



## МЫ ЗА ЗОЖ

*Здоровую жизнь ребенка мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.*

**Здоровье** – это естественное состояние организма, при котором гармонично взаимодействуют все его органы и системы, обеспечивая эффективность приспособительных реакций к изменяющимся условиям внешней среды

Эффективность воспитания и обучения детей зависит от здоровья. В массовой школе условия обучения, учебные и трудовые нагрузки в целом рассчитаны на здоровых детей. В связи с этим здоровье – важнейший фактор, определяющий физическую и умственную работоспособность, успеваемость и поведение школьника.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

Приобщение младших школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего процесс социализации. Ценность, которая признается всеми без исключения – это здоровье человека. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

Статистика свидетельствует, что состояние здоровья младших школьников с каждым годом ухудшается: хронические заболевания наблюдаются в среднем у 40-45% школьников; почти половина детей приходят в школу со значительными отклонениями в состоянии здоровья; у каждого шестого ребенка отмечается анемичный синдром; до 20% учащихся начальных классов имеют хронические тонзиллиты, на втором месте инфекционные заболевания (грипп), на третьем болезни органов пищеварения. За годы обучения в начальной школе в четыре раза увеличивается количество детей с пониженным зрением, с нарушениями осанки.

Современный мир с его техническим прогрессом разучил нас двигаться. Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность. Пища поступает в организм, как из «рога изобилия», органы пищеварения не справляются с этим потоком, сотни калорий остаются нерастраченными. В результате появляются многочисленные болезни, и самая распространенная из них – избыточный вес.

Здоровье является необходимым условием полноценной жизни человека и в значительной степени определяется личной ответственностью за его благополучие. Осознание значимости собственного здоровья и необходимости соблюдать здоровый образ жизни – основа здоровья любого человека.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Проблема здоровья интересовала многих педагогов. В.А. Сухомлинский утверждал, что *«Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»*.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью. Одним из возможных путей решения проблемы, связанной с ухудшением здоровья младших школьников, является формирование у них знаний о здоровом образе жизни.

За здоровье необходимо бороться каждому из нас. Учителя и родители должны ежедневным примером прививать детям любовь к здоровому образу жизни, беречь и сохранять свое здоровье и здоровье близких и родных. Если каждый будет заниматься сохранением и укреплением здоровья, тогда мы будем по-настоящему здоровы и у нас будет здоровое поколение.

Всегда человек отдавал свое тело в руки врачей, и постепенно перестал отвечать за силы и здоровье своего тела и души. Единственный путь освобождения сознания от иллюзий – это наш собственный опыт. Основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся являются: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения; нормализация учебной нагрузки; подготовка и повышение квалификации педагогических кадров; разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно больше подвижность, бодрость, энергию, достичь долголетия. Необходимо с младшего школьного возраста осознать полученную информацию и постараться сделать это постулатом всей жизни.

Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы. Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью.

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и

физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: отказ от вредных привычек; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена.

Самое главное условие здоровой организации режима в семье является забота о гигиене квартиры, дома. Комната ребенка должна часто проветриваться. Родители должны заботиться о свободном времени ребенка, чтобы оно проходило в подвижном состоянии, желательно на свежем воздухе.

Из всех факторов, которые оказывают влияние на здоровье человека и от которых зависит работоспособность, наиболее важным является рациональное питание. Рациональное питание – важнейшее условие профилактики различных болезней; физиологически полноценное питание здоровых людей, удовлетворяющее потребности организма, обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ и энергии.

Вопросам питания в настоящее время, как фактору, влияющему на здоровье, придается большое значение. Питание необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, поступление энергии, биологически активных веществ. Обмен веществ и энергии, структура и функции всех клеток, тканей, органов и всего организма в целом находятся в прямой зависимости от характера питания. Поэтому педагоги, медицинские работники школ, родители должны понимать важность значения питания для детского организма и уделять ему большое внимание. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода – являются основными веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма.

Питание необходимо рассматривать как фактор, приводящий к здоровому образу жизни. Наука о питании существует не только для специалистов, но в первую очередь – для всех нас. В каждом доме, семье ей должны следовать постоянно, ибо это один из главных факторов здоровья. Знания о законах питания, режиме труда и отдыха должны приобретаться с детства. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа – фундамент здоровья человека. Поэтому, если мы с детства будем воспитывать и приучать детей, как нужно, когда нужно и сколько раз кушать, работать и отдыхать.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Гигиеническое воспитание, осуществляемое в тесном единстве с другими направлениями воспитания младших школьников, служит решению задачи – гармоническому развитию человеческой личности.

Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной человек или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это – физиологическая защита организма, которая, обусловлена сложными психофизиологическими процессами. Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые понесли сверхнагрузку. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Гигиена сна предусматривает сон в одно и тоже время, с незначительными отклонениями во времени.

Важно еще со школьной скамьи осознать, что здоровье для человека – это главная ценность. Здоровье нужно сохранять, оберегать и улучшать с первых дней жизни. Через понимание собственного «Я», его ценности не только для себя, но и для своих близких, ребенок приходит к пониманию сущности «Мы» не как статистической совокупности, а как динамичной ценностной системы, взаимодействие внутри которой на основе гуманистических принципов способствует наиболее успешному развитию индивида.

**Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.**

Лишь, когда растущий человек для себя поймёт, что сохранение и укрепление здоровья – это личный долг каждого, – тогда мы будем по-настоящему здоровы и будет здоровое поколение.