

Л. И. Карпачева, Г. Е. Гун

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЕРНЫЙ ВЫБОР

В данной статье авторы попытались раскрыть суть здорового образа жизни, его влияние на организм человека, основные факторы риска и трудности в ведении здорового образа жизни и пути их преодоления.

В последнее время вести здоровый образ жизни становится очень модно. Все большее количество жителей крупных городов стремятся выезжать на природу, покупать свежие продукты на рынках, а не в супермаркетах, заниматься спортом и поменьше времени проводить за компьютером. К сожалению, далеко не каждый имеет возможность следить за своим здоровьем и образом жизни в целом.

Вести здоровый образ жизни – означает дать организму работать сбалансированно, хорошо питаться, высыпаться, двигаться, соблюдать правила личной гигиены, закаляться, любить людей и самого себя, позитивно воспринимать жизнь и отказаться от вредных привычек. Соблюдая здоровый способ жизни, мы будем здоровыми физически, нравственно и психически до самой старости.

Таким образом:

- Поставьте себе за цель вести здоровый образ жизни и придерживайтесь ее.
- Следите за своим здоровьем, будучи молодым; большинство болезней имеют корни с детства.
- Соблюдайте принцип «средней линии».
- Не заставляйте организм полнеть, так ему будет труднее преодолевать преграды на пути.
- Будьте демократичны, избегайте конфликтов и конфронтации, не нервничайте и не будьте раздражительными, проблемы решайте разумно и без суеты, так вы снизите нагрузку на сердечно-сосудистую систему.
- Не обижаетесь на людей, научитесь прощать;
- Ваша семья и близкие друзья – самое ценное и главное в вашей жизни, не забывайте об этом.
- Определите для себя способ зарабатывания денег, чтобы он был любимым для

вас, вызывал материальное и моральное удовлетворение.

- Занимайтесь спортом, физическая нагрузка либо фитнес будут держать ваше тело в тонусе.
- Обеспечьте вентиляцию легким, больше проводите время на воздухе, полезны вечерние прогулки перед сном.
- Проводите отдых активно, в противном случае вы хорошая мишень для множества заболеваний.
- Обеспечьте хороший сон, оптимальное время сна – 7,5–8 часов, отдых восстанавливает силу организма и зачастую лечит куда лучше любых средств.
- Не имейте вредных привычек, самые злостные из которых курение и алкоголь. Не пытайтесь решить жизненные проблемы с помощью алкоголя или наркотиков.
- Найдите себе увлечение, оно поможет вам расслабиться и внесет разнообразие в вашу жизнь.
- Не скучайте и не падайте духом, ни в коем случае не позволяйте упадническому настроению одолевать себя.

С чего начинается здоровье? Здоровье – это следствие правильной жизни. Человек и вся его жизнь – это поток причин и следствий. Причины человеческих поступков – в мыслях. Мир пронизывают тончайшие и мощные энергии, среди которых мысль – одна из наиболее тонких энергий. От неправильных мыслей возникают различные болезни. Ведь мысль создает реакцию, воздействуя на наши эмоции и чувства, и в результате в организме запускается процесс, создающий определенные химические реакции, что и влияет на органы и системы. Причиной болезни может быть дисгармоничная и разрушающая здоровье энергия. Причиной неправильного образа жизни и, как следствие, болезней являются наши неправильные мысли. Если мысли человека были до-



стойны, то он ведет здоровый образ жизни и драгоценным даром его будет крепкое здоровье. «Друзья, держите мысли чистыми, это знаменитое тоническое средство!» – говорит долгожитель-мудрец.

Здоровый образ жизни должен вести к долгожительству. Долгожительство как следствие здорового образа жизни имеет причиной праведную жизнь, сюда входят не только отсутствие вредных привычек и строгая дисциплина к самому себе, но и полезность для общего блага, для людей и любовь к ним. Любовь к ближним, чистота намерений, отсутствие вожделений, ненасилие, сострадание, правильная речь – все это составляющие правильной жизни.

Что важно еще, когда мы говорим о здоровом образе жизни? Это не только отсутствие вредных привычек, как само собой разумеющееся условие, но еще и миролюбивый характер. Отсутствие ссор и бытовых конфликтов способствует здоровью и долголетию. Забота о старших, о родителях, о престарелых, уважение и любовь к ним способствуют долгой жизни. Так, в Японии, где эти качества воспитываются в подрастающем поколении, больше всего долгожителей.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: что для нас важнее – физическое состояние или обучение? Еще известный философ А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Каждое занятие должно быть приятным для школьника, поэтому при планировании и проведении любого занятия мы должны помнить заповедь здоровьесозидающей педагогики: «Не навреди!».

Итак, целью здоровьесозидающей педагогики является последовательное формирование в учебном процессе образовательного пространства с обязательным использованием всеми нами, педагогами, здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение школьниками образования происходит без ущерба для здоровья, отсюда вытекают следующие задачи:

- воспитание грамотности в вопросах здоровья;
- практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

– реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый из нас.

Огромное значение для поддержания работоспособности обучающихся при формировании культуры здоровья, а следовательно, улучшения освоения знаний и умений, имеют методы преподавания. В работе наших педагогов используются активные методы и приемы. Это мозговой штурм, интеллектуальные игры, групповые обсуждения, диспуты, семинары, обсуждение сообщений, докладов, защита рефератов, исследовательской работы; конференции, викторины, аукцион знаний, брейн-ринги, задания-эстафеты.

Кроме того, в процессе преподавания для формирования культуры здоровья школьников необходимо применять индивидуально-дифференцированный подход. Существование индивидуальных различий между людьми – факт очевидный. Такой подход нацелен в первую очередь на укрепление положительных качеств и устранение недостатков.

Индивидуально-дифференцированный подход к школьникам осуществляется с учетом их возрастных особенностей, а также отклонений в состоянии здоровья (имеется в виду, что к нам в школу приходят обучаться разные школьники с разными группами здоровья).

Педагоги стараются не забывать и о важности гигиенически правильной организации учебно-воспитательной деятельности (освещенность кабинета, воздушно-тепловой режим, проветривание, маркировка мебели и правила посадки школьников), обеспечении отдыха и необходимого объема двигательной активности.

Большое значение для реализации организационно-исполнительской функции преподавателя на занятиях по формированию культуры здоровья имеют средства обучения. Они помогают поддерживать на высоком уровне познавательные интересы учащихся, делают учебный материал более доступным, интенсифицируют самостоятельную работу школьников и позволяют ее вести в индивидуальном темпе. С позиции здоровьесозидающего подхода в обучении важным является то обстоятельство, что при использовании

современных средств у школьников повышается уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, улучшается регуляция основных систем, непосредственно обеспечивающих учебную деятельность.

Заключительным этапом педагогического процесса является контроль знаний обучающихся. В своей практике педагоги применяют и текущий, и периодический, и итоговый контроль, при этом используют различные методы проверки знаний: наблюдение, устный и письменный контроль, тесты, практические, семинарские работы. При оценке знаний, навыков, умений, особого внимания заслуживают меры по воспитанию психологического комфорта. Школьник должен уяснить причины своего состояния и поверить, что его тревожность вполне обратима, поэтому педагоги учат ребят переводить отрицательные эмоции в положительные, не поддаваться страху, преодолевать его.

Вовремя сказанные слова одобрения, справедливая, хотя и строгая, оценка успехов школьников, уважительное отношение к ним формируют благоприятный психологический климат на занятиях, создают положительный эмоциональный фон, который способствует лучшему усвоению знаний учащихся и формированию культуры здоровья.

Применение здоровьесберегающих технологий позволяет создавать на занятиях атмосферу доверия и взаимопонимания, дает возможность для развития личности школьника и, в конечном счете, снижает риск возникновения стрессов, которые отрицательно влияют не только на психологическое, но и физическое здоровье. Задача школы – привить детям навыки здорового и безопасного образа жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который направлен на профилактику заболеваний и укрепление организма человека с помощью простых составляющих – правильного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений атмосферы.

Задумываться о здоровом образе жизни человека заставляют изменения в окружающей среде, работа, которая вызывает стрессы, новости, которые постоянно вешают о

плохой политической ситуации и военных действиях в разных странах. Все это ухудшает состояние здоровья. Но все это можно решить, если вспомнить о таких моментах, как:

- воспитывать привычку вести здоровый образ жизни необходимо с раннего детства;
- знать о том, что окружающая среда не всегда приносит организму человека пользу;
- помнить о том, что сигареты, алкоголь и наркотики наносят непоправимый ущерб здоровью человека;
- правильное питание улучшает состояние здоровья, уменьшает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, а также способствует лучшему пищеварению;
- занятия спортом дают возможность чувствовать себя бодрым на протяжении всей жизни;
- важны эмоциональное, психологическое и духовное самочувствие.

Рассмотрим, каким образом каждый элемент здорового образа жизни влияет на человека и что необходимо делать для этого.

Человек, который ведет здоровый образ жизни, выделяется в толпе. Но почему каждый человек не может постоянно заниматься улучшением своего самочувствия? Все связано с людьми, которые окружают человека. Например, если в семье не любят заниматься спортом, то ребенок будет отказываться от бега или зарядки по утрам. Если вся нация любит питаться в кафе быстрого питания, которые расположены на каждом углу, то и один человек не будет противостоять этому. Такая ситуация складывается в Америке, когда людей, проживающих в стране, стали называть «нацией фастфудов». А что будет, если беременные женщины перестанут следить за своим здоровьем? Такая ситуация может привести к рождению целого поколения нездоровых малышей. Кроме того, стоит помнить о генетической наследственности. Ученые Маастрихтского университета (Нидерланды) доказали, что вредные привычки по отцовской линии передаются не только детям, но и внукам и правнукам. Это означает, что в семье будет расти поколение людей с вредными привычками и, следовательно, плохим состоянием здоровья.



Ко всему этому добавляется малоподвижная работа в офисе, которая к определенному возрасту дает о себе знать в виде ожирения, нарушения опорно-двигательного аппарата и других болезней. Стрессы, которыми сопровождается рабочий день, приводят к нарушению работы нервной и сердечно-сосудистой системы.

С этими факторами можно бороться самостоятельно, если найти место в своей жизни для ведения здорового образа жизни. Но есть моменты, на которые человек не может влиять, а они оказывают негативное воздействие на организм человека. К таким моментам можно отнести экологическое состояние окружающей среды. Загрязненные водоемы, выхлопные газы, повышенный радиационный фон и многое другое укорачивают жизнь человека на десятки лет.

Только человек способен изменить это или хотя бы снизить воздействия негативных факторов окружающей среды на свой организм. Для этого достаточно вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это активное движение. Многих людей к занятиям спортом двигает сидячий образ жизни. Если при подъеме по лестнице начинает появляться одышка, значит, пора заняться спортом. Спорт позволяет улучшить состояние организма, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое.

Заняться спортом очень легко. Во-первых, можно обратиться в фитнес-центры, записаться на занятия гимнастикой или танцами. Все это позволит укрепить организм и заниматься под присмотром тренеров, которые знают, какие нагрузки давать конкретному человеку. Конечно, этот вариант может подойти не всем, так как требует определенных материальных затрат. Второй вариант подойдет людям, которые ограничены с финансовой стороны.

Сегодня есть много спортивных площадок, которые позволяют заняться спортом, достаточно определиться с его видом. Бег – самый популярный вид спорта. Лучше всего использовать разминочный или бег трусцой.

Этот вид спорта позволяет укрепить организм, особенно игры ног и ягодицы, снять напряжение после трудового дня, сделать дыхание ровным и улучшить кровообращение. За один час занятий можно потратить 800–1000 калорий.

Езда на велосипеде – прекрасная возможность улучшить самочувствие. Помогает улучшить кровообращение и обмен веществ, укрепить мышцы ног. Один час занятий позволяет потратить 300–600 калорий.

В каждой семье есть простой спортивный инвентарь – скакалка. Прыжки через скакалку могут заменить бег трусцой, особенно если за окном дождь. Чтобы укрепить свой организм, достаточно каждый день уделять 5 минут своего времени для прыжков через скакалку.

Снежной зимой катание на лыжах улучшает кровообращение и делает все мышцы упругими. Летом катание на лыжах заменяют плаванием, которое имеет такое же воздействие на организм.

Не стоит забывать о таких спортивных играх, как волейбол, баскетбол, теннис, футбол. В этом случае к активным занятиям спортом можно привлечь всю семью или друзей. В этом случае будет не только полезно, но и весело.

Здоровый образ жизни – это правильное питание, которое совмещается с занятиями спортом. Многие думают, что полезная и здоровая пища не вкусная. Но сегодня пищевая промышленность позволяет сделать любое блюдо вкусным. Поэтому если хочешь жить долго и выглядеть молодо, начинай питаться правильно.

Чтобы сделать питание здоровым, необходимо, прежде всего, забыть о еде с усилителями вкуса, ароматизаторами и консервантами, а главное – забыть дорогу в кафе быстрого питания. Именно они превращают еду в яд для человеческого организма. Они не дают организму необходимые витамины, минералы и другие вещества, которые помогают работать всем органам как один слаженный механизм.

Многие думают, что здоровое питание – это употребление только овощей и фруктов. Но это совсем не так. Овощи и фрукты тоже могут нанести вред организму. Сейчас во время выращивания овощей и фруктов ис-

пользуют химические вещества, которые потом попадают в организм человека, отравляя его. Чтобы не отравиться и не навредить себе, стоит запомнить одно правило: употреблять фрукты и овощи по сезону. Если помидоры и огурцы в нашей стране поспевают в июне – августе, то и есть мы должны их в этот период, а не зимой.

Здоровый образ жизни – это «стоп вредным привычкам». Нельзя вести здоровый образ жизни и при этом курить, употреблять алкоголь или наркотики. Все это перечеркивает старания сделать организм крепким и продлить годы жизни. Здоровый образ жизни и вредные привычки – это антонимы в жизни человека. Они не могут вместе ужиться и пересекаться в человеческой жизни.

Список литературы

1. *Алексеев С.В.* Теория и методика эколого-педагогической подготовки учителя в системе постдипломного образования: монография / С.В. Алексеев, М.Г. Колесникова. – СПб.: Спец Лит, 2011.
2. *Гун Г.Е.* Здоровье школьников в современном образовательном процессе: учеб.-метод. пособие / Г.Е. Гун, О.В. Ковальчук, Б.М. Шаваринский; отв. ред. Г.Е. Гун. – СПб.: ЛОИРО, 2011. – 508 с.
3. *Гун Г.Е.* Модели здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации: методические рекомендации / методические рекомендации / Г.Е. Гун, Б.М. Шаваринский, И.В. Зотов. – СПб., 2015. – 203 с.
4. *Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина.* – М., 2002.
5. *Корпоративная модель здоровьесбережения в образовательной организации: сб. науч. ст. / отв. ред. Г.Е. Гун.* – СПб.: ЛОИРО, 2017. – 171 с.

А. И. Смирнова

ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «КРАСНЫЕ ЗОРИ» – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

В данной статье описан опыт работы школы-интернат и некоторые формы работы, позволившие стать школе победителями как регионального, так и Всероссийского конкурса «Школа – территория здоровья в 2018 году».

Здоровье человека – самая главная ценность. Именно здоровье может обеспечить долгую творческую жизнь и благополучие, поэтому привитие навыков здорового образа жизни должно начинаться с самого раннего детства.

Семья, детский сад и школа в настоящее время должны быть главными трансляторами культуры здоровья, здоровьесберегающего поведения и мышления.

ГКОУ ЛО «Школа-интернат «Красные Зори» – это единственное образовательное учреждение Ленинградской области, в котором воспитываются и обучаются дети с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Ведущей деятельностью образовательного учреждения является создание условий для сохранения физического, психического и социального здоровья всех участников образовательного процесса. Под качеством жизни участники образовательного процесса понимают совокупность показателей, включающих в себя уровень потребления материальных благ и услуг, степень удовлетворения духовных потребностей, динамику укрепления здоровья, улучшения условий среды, создания благоприятного морально-психологического климата, душевного комфорта, личностного развития. Здоровье рассматривается с позиции трех составляющих: физи-