

Червонотоківська ЗШ І-ІІІ ст.

*Здоровий спосіб життя, як
запорука збереження і зміцнення
здоров'я*

**Вчитель фізичної культури
Браславець В.С.**

2014 р.

Здоровий спосіб життя, як запорука збереження і зміцнення здоров'я

Здоров'я весь час різне. І лише від самої людини залежить, як воно змінюється — змінюється чи втрачається. Можна бездумно його витратити, не турбуватися про відновлення, забути, що володієш скарбом, який потрібно передати у спадок. «Подумаш! На мій вік вистачить!» — часом думають люди. А можна здоров'я розумно зберігати, активно зміцнювати, надійно відновлювати, мудро споживати. Це робити важко, але дуже потрібно.

Найкраще все це робити, йдучи шляхом здорового способу життя.

Оскільки люди діють, живуть, вони це роблять у якийсь спосіб. Що ж таке «спосіб життя»?

Багато-хто розуміє під цим поняттям просто відмову від шкідливих звичок і заняття спортом. Насправді, здоровий спосіб життя – це набагато глибше поняття, це стиль життя і мислення. Для кожної людини – це щось особливе. Саме думки людини становлять основи здорового способу життя.

Спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище.

Що і як робить людина впродовж тривалого часу — це спосіб її життя.

Спосіб життя визначає долю людини, її життєвий шлях.

Шлях до здоров'я починається ще з дитинства. Саме змолоду треба робити вибір, визначати найважливіші форми життєдіяльності, на які можна самому впливати вже з ранніх літ.

Здоровий спосіб життя має свої складові. Це перш за все якість життя, яка залежить від харчування, організації успішного навчання і правильного відпочинку, достатньої рухової активності. Важливим для здоров'я є й рівень життя, який залежить від умов проживання людини, її забезпечення необхідними речами, які не обов'язково мають бути дорогими. Важливо, щоб людина не мерзла, не була голодною, мала вдома зручний куточок для відпочинку й навчання, особисті спортивний костюм і кросівки або родинні гантелі чи обруч.

Саме ця форма способу життя випробовує людину загалом, а підлітка тим більше: вибереш вітчизняне недороге обладнання для тенісу чи будеш

ганятися за «навороченими» шортами і ракеткою, придбаєш зручну настільну лампу для спільного з братом письмового стола чи будеш вимучувати в батьків спеціальні навушники для комп'ютера. Має значення і стиль життя, за допомогою якого можна вирізнитися із «сірої» маси. Але люди роблять це по-різному. Зараз можна побачити багато молодих дівчат і хлопців, які демонструють наявність сережок на всіх частинах тіла: у вухах і бровах, у носі, на пупі, навіть у язиці. З таким пірсингом добре узгоджується недбала манера вдягатися, специфічні зачіски, сумочки, ранці, черевики, біжутерія. Чи узгоджується такий стиль з образом сталевара, вчителя, лікаря, комбайнера, університетського професора?

Мудра людина обере такі одяг, взуття, поведінку, такий стиль життя, який відповідатиме його діяльності. Звичайно, стиль життя різний в учнів, учителів, людей, які працюють, або в пенсіонерів. Для людини дуже важливо відчувати й обирати саме свій стиль життя.

Спосіб життя — це й тривалість і наповненість життя. Про тривалість життя підлітки, звичайно, не думають. Хоча саме з молодих років треба дбати про те, щоб жити довго. А як зробити життя наповненим? І чим його наповнити? Хочеться, щоб було цікаво й приємно. І щоб — корисно. Український поет Максим Рильський писав про троянди й виноград — приємне і корисне. Те, що людина робить, чинить, це — вчинок. Видатний німецький філософ Гегель сказав: «Людина — це низка вчинків».

Спосіб життя найсуттєвіше впливає на здоров'я людини. Змінити його відповідно до принципів здорового способу життя складно, але можливо, бо це залежить від самої людини.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. До його основних складових належать:

- рівень культури суспільства й особи,
- місце здоров'я серед потреб людини,
- мотивації збереження і зміцнення здоров'я,
- зворотні зв'язки,
- настанова на довге здорове життя,
- навчання засобам збереження і зміцнення здоров'я .

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримують правил безпеки навчання та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими до глибокої старості. Справедливо зазначає видатний український вчений-хірург Микола Амосов: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи - й від нерозумності».

Збереження і відновлення здоров'я залежить від рівня культури. Це - не тільки сума знань, а й поведінка людини, сукупність її моральних засад.

Серед потреб людини здоров'я не завжди посідає перше місце порівняно з побутовими речами та іншими матеріальними благами. Звичайно, здоров'я залежить від добробуту, але збагачення, накопичення модних і дорогих речей для багатьох людей стало, на жаль, метою всього життя, заради якого вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, забруднюють довкілля, чим шкодять не лише собі, а й своїм нащадкам.

Чому слід дбати про здоров'я? Яка мотивація людини у цьому випадку? У кожного - своя мотивація бути здоровим: хтось хоче бути гарним, струнким; дехто зважає на те, що для досягнення успішної кар'єри у певній професії треба бути здоровою людиною; для когось здоров'я означає заощадження коштів на ліках, а для декого - це активне довголіття, радість повноцінного життя. Як би там не було, але загальновідомим є те, що лікуватися набагато дорожче, ніж вести здоровий спосіб життя.

Багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму, коли зловживають, наприклад, алкоголем, палять сигарети або вживають наркотики. Інколи дуже швидко, а інколи лише через тривалий час виявляються наслідки такого життя, спрацьовують зворотні зв'язки - людина захворює на важкі, часом невиліковні хвороби. Тоді люди звільняються від своїх шкідливих звичок, проте буває запізно.

На щастя, є не лише негативні зворотні зв'язки. Ефект від ранкової зарядки чи загартування холодною водою виявляється не раніше, ніж через місяць, але в цьому випадку зворотній зв'язок - позитивний. Сповільнена дія і довге невиявлення ефекту зворотних зв'язків - одна з головних причин валеологічної недоцільної поведінки людей, недооцінки значення здорового способу життя для збереження здоров'я та досягнення активного довголіття.

Настанова на довге здорове життя - важливий чинник здоров'я. Якщо людина думає тільки про хворобу, «входить» у неї, не мобілізує внутрішні резерви, їй складно, а то й неможливо досягти певного рівня здоров'я. Настава на довге здорове життя допомагає зміцнити здоров'я, а при потребі - перемогти хворобу.

Навчання здоров'ю, на перший погляд, - простий процес. Адже зараз є так багато інформації про здоров'я, про засоби, його зміцнення. Цьому можна вчитися в школі, від батьків і друзів, читаючи книжки і газети, слухаючи радіо- і телепередачі. Але складність полягає в тому, що можна

вчити бути здоровим, проте навчитися цьому людина може лише сама. Ось тут і виявляється позитивна щодо здоров'я культура людини, її мотивація, настанова на життя, розуміння сутності зворотних зв'язків при оцінюванні дії чинників здоров'я і нездоров'я. Видатний український фізіолог академік Олександр Богомолець зазначав: «Вміння продовжувати життя - це, насамперед, вміння не скорочувати його».

Знаючи, що таке здоров'я, які чинники впливають на його складові, що таке здоровий спосіб життя, необхідно спробувати вибрати життєвий шлях, що веде до здоров'я.

Не випадково, вітаючи один одного з днем народження або з приводу іншого свята чи події, ми бажаємо здоров'я і щастя. Дійсно, ці два поняття нерозривно взаємопов'язані. Безперечно, без здоров'я не може бути щастя.

З метою покращення здоров'я учнів та формування здорового способу життя, в школі проводиться ряд різних заходів: фізкультхвилинки на уроках, ігри на перервах, ранкова зарядка, спортивні години на ГПД. Щорічно проводиться спартакіада серед учнів 5-7 та 8-11 класів з таких видів спорту як: легка атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, малюкбол, спортивне орієнтування.

Традицією стало проведення Олімпійського тижня, Дня здоров'я, Дня туризму. На канікулах проводиться змагання з різних видів спорту до яких залучаються діти пільгових категорій.

На протязі навчального року діти активно приймають участь у районних спортивних та туристичних змаганнях, де показують добрі результати. Волейбольна команда школи є чемпіоном Апостолівського району серед сільських шкіл. За результатами шкільної спартакіади Апостолівського району в 2013- 2014 н.р. школа зайняла I місце серед сільських шкіл. Також учні приймають участь в обласних зональних змаганнях: 2012 р. м. Нікополь волейбол, 2013 р. м. Нікополь настільний теніс. Учні нашої школи два роки поспіль займали перше місце серед дівчат в олімпіаді з фізичної культури: Шепетько А.С.(2012р.), Костюкович. О.С.(2013р.). В позаурочний час в школі працює спортивно-оздоровчий клуб «Чемпіон» до нього залучаються учні 8-11 класів.

В школі у вечірній час працював гурток з волейболу.

В літній період проводяться оздоровчі походи до м. Запоріжжя на о. Хортиця.

На протязі навчального року для зміцнення здоров'я учні відвідують в м. Кривий Ріг басейн, каток.

У формуванні здорового способу життя учнів активну участь приймають батьки.