

«Здоровый образ жизни – основа успешной жизнедеятельности»

Индивидуальные консультации для родителей

Нет на свете человека, который был бы безразличен к своему здоровью. Однако, часто бывает так, что человек себя считает здоровым только потому, что он не чувствует неприятных ощущений в своем организме.

Вполне закономерен вопрос: «А что же такое здоровье?». Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, - записано в Уставе Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье – одна из важнейших человеческих ценностей. Французский писатель Стендаль писал: «Человек живёт на земле не для того, чтобы стать богатым, а для того, чтобы стать счастливым». А люди говорят проще: «Здоровье за деньги не купишь». Поэтому одна из важнейших проблем семьи и школы – укрепление здоровья детей с раннего возраста, формирование у детей здорового образа жизни.

Можно выделить несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – это текущее состояние органов и систем организма человека.
2. Физическое здоровье – это уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – это состояние психической сферы, душевного комфорта.
4. Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Можно считать, что критериями здоровья являются:

1. Соматическое и физическое здоровье – «я могу».
2. Критерий, характеризующий потенциальные возможности человека его антропологическим показателям в соответствии с возрастом и полом.
3. Группа критериев, характеризующих индивидуальные особенности личности.
4. Психическое здоровье – «я хочу».
5. Нравственное здоровье – «я должен».

Вы знаете, что такое здоровье, и что не может быть здорового тела без психического здоровья. Возникает вопрос: как же надо жить, чтобы быть здоровым? Образ жизни человека, его поведение и мышление, которое обеспечивает охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни.

Основа ЗОЖ – достижение равновесия организма с внешней средой.

Здоровье и ЗОЖ не всегда идут параллельно. Например: один никогда не делает зарядку и не болеет, другой – выполняет требования гигиены, а здоровьем не блещет. В чём здесь дело? Образ жизни – лишь один из факторов здоровья. Установлено, что здоровье зависит от следующих факторов:

- на 50 % - от образа жизни;
- на 20 % - от наследственности;
- на 20 % - от экологической обстановки;
- на 10 % - от здравоохранения.

Основные элементы ЗОЖ:

1. Двигательная активность.
2. Рациональное питание.
3. Недопущение вредных привычек.
4. Умение управлять своим здоровьем.
5. Регуляция труда и отдыха.
6. Оптимальные семейные и брачные отношения.
7. Любовь к природе и людям.

Результатом здорового образа жизни является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух” Но не менее справедливым будет и обратное утверждение: От здорового духа – здоровое тело».

Гармоничное развитие человеческой личности может быть достигнуто только в единстве этих двух здоровых начал. Поэтому совершенно необходимо воспитывать в себе и в детях силу духа – именно она сможет направлять разум в сторону добрых мыслей и положительных эмоций.

Мысли должны созидать тело, а не разрушать его.

Здоровье детей и физическое, и психическое, и нравственное – одно из самых больных вопросов школы и общества. И оно зависит не только от внешних условий, но и от отношения самого человека к своему здоровью. Выработка правильного отношения – важнейшее условие оздоровления общества.

В последнее время появилось новое понятие «четыре дефицита»:

1. Движения;
2. Свежего воздуха;
3. Общения с природой;
4. Близости с родителями.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, рациональное питание детей и целенаправленное физическое воспитание. Ведь физическая культура – это образ жизни человека, в которую должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Все понимают роль спорта, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает времени, другому – терпения, третьему – организованности.

Не ко всем заглядывает утром добрая волшебница гимнастика, а начинать надо с раннего детства. Очень важно обострить у ребёнка чувство «мышечной радости», как назвал его великий русский физиолог И.П.Павлов, - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к полному его угасанию.

Не упустить время – вот главное, что надо знать на этот счёт. Возможность привить ребёнку не только потребность в двигательной активности, но и умение удовлетворить её, выбрав индивидуальную программу действий, - важное преимущество семейного физического воспитания. А в совместных занятиях родителей и детей заключается большой нравственный смысл. Научить детей развивать собственные двигательные способности так же важно, как и научить их рационально питаться, со вкусом одеваться, понимать искусство.

И нельзя забывать о режиме дня. Режим – одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего настроения. Ведь все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не все задумываются 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,
- доброжелательное отношение к людям,

Ведь здоровье детей – ценность общественная. Наша задача – воспитать не только физически здоровую, но и духовно развитую личность. Это вопрос, от решения которого зависит благополучие и здоровье общества в целом и каждого его члена.

Как гласит народная мудрость: «У кого есть здоровье – у того есть надежда, у кого есть надежда – у того есть всё».

И своё выступление я хотела бы закончить изречением древнеримского философа Сенеки: **«Если человек не знает, к какой пристани его корабль держит путь, никакой ветер не будет для него попутным».**

Эта пристань у нас для всех: и педагогов, и родителей – одна: оздоровление, очеловечивание, гуманизация отношений.

Желаю всем присутствующим крепкого здоровья! Живите согласно законам природы и будьте счастливы! Спасибо за внимание!