

Здоровый образ жизни и здоровье!

Нам не дана власть над обстоятельствами, но нам дана свобода выбора, свобода духа: власть над самим собой. Себя всегда можно сделать лучше, если помнить, что добро неизмеримо сильнее зла.



Современное развитие нашего общества, в том числе здравоохранения, ставит перед населением задачу поиска более эффективных способов и средств сохранения и укрепления здоровья. Главным в решении поставленной задачи является - познать себя и изменить свой образ жизни или стиль поведения.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижного образа жизни (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение организма. Другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета. Третьи - не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Для сохранения, укрепления и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа (или кто-то другой) рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив - осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни.

Нельзя сказать, что люди не понимают значения здоровья, не дорожат им, но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация - вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым.

Существует ли положительная мотивация для сохранения здоровья у здоровых людей? К сожалению, мотивация к здоровью очень слабая и создается только путем гигиенического воспитания и формирования определенных знаний, убеждений и осознанного поведения. При этом необходимо помнить, что образ жизни человека не строится и не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Поэтому формировать мотивацию к здоровому образу жизни необходимо с раннего детства, используя современные методы, средства и формы гигиенического воспитания, как самой неотъемлемой части общего воспитания.



Главной задачей гигиенического воспитания является обеспечить детей необходимой (достаточной, достоверной и доступной) информацией для получения прочных знаний о здоровье и факторах, его формирующих. Затем, используя средства мотивации (побуждения), у них вырабатывают устойчивые привычки, что позволяет в дальнейшем осознанно изменять свое поведение и вести здоровый образ жизни.

Однако надо помнить, что умения и навыки будут прочными и долговечными, если решения приняты осознанно, а «не навязаны» взрослыми в процессе воспитания, которое представляет собой неизбежный психологический конфликт, т.е. принуждение к тому, что нужно, вопреки тому, что хочется.

Гигиеническое воспитание детей, привитие им навыков ЗОЖ должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям познать себя и изменить свое поведение.

Для успешного формирования такой потребности необходимо, чтобы мотивы, с помощью которых детей побуждают к действиям, были значимы в их глазах, чтобы отношение к выполнению действий у ребят было эмоционально-положительным и, наконец, чтобы при необходимости они были способны проявить определенные усилия воли для достижения результатов.

С детства приучать детей к самостоятельности, ставить ребенка перед необходимостью выбора, принятия решения, воспитывать у него чувство ответственности, умение не пасовать перед трудностями и сказать «нет!». Это возможно сделать только в сочетании требовательности с уважением и доверием к детям, а также - быть для них примером для подражания. Необходимо «идти от ребенка», т.е. нужно знать интересы, которыми живёт ребёнок, особенности его психического, физического и умственного развития, его двигательную и эмоциональную подготовленность, его желания и способности.

Особое отношение должно быть к вредным привычкам, т.к. здоровый образ жизни и вредные привычки не совместимы. У детей уже к началу обучения в школе должно быть выработано стойкое негативное отношение к табакокурению, употреблению алкогольных, алкогольсодержащих, тонизирующих и газированных напитков.

Родители и дети должны быть не только родственниками, но и близкими друзьями. В семье должен преобладать демократический стиль воспитания, т.е. стиль согласия. Взаимопонимание и взаимоуважение решают многие воспитательные задачи, особенно в подростковом возрасте, и помогут сформировать те качества личности, которые необходимы детям для дальнейшей жизни, для самоопределения и самореализации.

В семье не должно быть авторитарного (стиль подавления) и попустительского (стиль безразличия) стиля воспитания.

Доброты! Любви! Благополучия и удачи!

[#ЗДОРОВЬЕ](#)

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>