

**Статья на тему:**

**«Формирование у учащихся нравственных идеалов через воспитание здорового образа ЖИЗНИ».**

**Подготовила: Лакомкина Л.П.**

## «Формирование у учащихся нравственных идеалов через воспитание здорового образа жизни».

**Образ жизни** – это совокупность действий и привычек человека, влияющих на его здоровье и длительность жизни. Здоровый образ жизни – это отсутствие вредных привычек плюс активное действие человека, укрепляющее его здоровье, увеличивающее длительность жизни, это огромная жажда жить долго и не болеть. Культура личности включает в себя много направлений, одно из них – культура ЗОЖ, а среди аспектов культуры ЗОЖ главным является духовность.

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма рано или поздно сделает свое дело. Не следует уповать на лекарства как единственное средство лечения. Прежде всего, надо обратить внимание на основные компоненты своего образа жизни. Тот, кто придерживается рациональных принципов здорового образа жизни, к помощи лекарств прибегает редко.

Человек должен сам совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив — жизненное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Совокупность мотивов — мотивация в большей степени определяет образ жизни. Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни. Здоровье должно занимать первое место иерархии потребности человека.

Установка (настройка) на долгую здоровую жизнь — это важный объективный фактор здоровья. Именно фокусирование на здоровье мотивирует поведение, ориентированное на положительные цели, когда любое достижение рассматривается как победа.

Высокая требовательность к своим личным качествам неотъемлема от стремления к сохранению здоровья. Вопросы нравственности неразрывно связаны с требованиями гигиены. Нравственный уровень человека до некоторой степени служит мериллом здоровья. Нравственность опирается на внутреннее убеждение людей, их привычки. Моральной неустойчивости способствует праздный образ жизни. Особенно страдает нравственность людей, склонных к употреблению спиртных напитков. Моральный долг каждого человека заботиться о благополучии близких ему людей, в частности о здоровье членов семьи. В свою очередь, семья служит нравственной опорой для человека. Действенным средством морального воспитания подрастающего поколения является пример взрослых.

Нравственное воспитание во многом должно вырабатывать у детей прямоту, искренность, привычку говорить правду, вежливо обращаться со старшими и другие полезные привычки. «Добрая привычка, — писал известный русский педагог К.Д. Ушинский, — есть нравственный капитал, вложенный человеком в свою нервную систему, капитал этот растет беспрестанно, и процентами с него пользуется человек всю свою жизнь. А дурная привычка есть нравственно не выплаченный заем, который в состоянии заморить человека процентами, беспрестанно нарастающими, парализовать его лучшие начинания и довести до нравственного банкротства».

**Правильный образ жизни доступен каждому человеку**, его преимущества неоспоримы. Чтобы быть здоровыми, необходимо разумно провести молодые годы. Сбережению и приумножению резервов здоровья содействует умеренность и воздержанность в образе жизни человека, жизнь, чуждая излишествам и извращениям. Еще в XII в. известный сирийский врач А. Фарадж писал: «Умеренность — союзник природы. Поэтому, когда вы кушаете, когда вы пьете, когда вы двигаетесь и даже когда вы любите, соблюдайте умеренность».

Конечно, для этого необходима большая сила воли человека, умение владеть собой, что помогает подавить слабости и подчинить свои желания разуму.

**Вопрос духовно-нравственного воспитания** детей является одной из ключевых проблем, стоящих перед каждым родителем, обществом и государством в целом.

Характерными вопросами в данном направлении является: привитие четких положительных жизненных ориентиров для молодого поколения; морально-нравственная обстановка в обществе, семье; культурно-досуговая работа с детьми и молодежью; развитие физической подготовки молодежи, пропаганда ЗОЖ и забота о здоровом физическом развитии детей.

Здоровье является самым главным фактором в жизни человека. И каждый должен заботиться о своем здоровье: не только физическом, но и нравственном. Ведь существует прямая взаимосвязь между нравственностью и здоровьем. Насколько бы вперед не ушла современная медицина, она не сможет помочь нам избавиться от болезней, без нашего участия. Необходимо с самого раннего возраста закалять свой организм, быть активным, есть правильную пищу, соблюдать правила личной гигиены и, конечно же, не забывать о нравственности и морали. Только так можно добиться гармонии между физическим и нравственным здоровьем. Никто не считает, что физическое здоровье не влияет на нравственное, но нельзя отрицать и обратного процесса. Как нельзя лучше этот принцип отражает древняя мудрость: "Оберегай свой дух покоем, и тело само исправится".

**Что главное в воспитании детей?** Хочется сразу ответить: «Все главное!» Какой бы элемент воспитания ребенка мы не взяли, окажется, что среди всех этих элементов нет не существенных. И все же главное – ребенок должен расти здоровым. Ни полнота, ни богатырское сложение, ни румянец сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, способности противостоять различным вредным влияниям.

**Здорового ребенка легче воспитывать.** Он быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей. Важнейшая же цель школьного физического воспитания – не только улучшение здоровья учащихся, но и содействие всестороннему развитию их личности.

Но не все так просто. В последнее время в результате научного прогресса двигательная активность людей сократилась многократно. Если в начале XX века она составляла 95%, то сейчас автоматизация и компьютеризация всей жизнедеятельности человека привела к снижению этого показателя до 3% (по данным ВОЗ). Гиподинамии подвержены 70% населения мира. Особенно страдают при этом сердечнососудистая система и опорно-двигательный аппарат. Наряду с этим, многие родители, нацеливая своего ребенка на получение любым путем престижного образования, подвергают его дополнительным нагрузкам (занятий с репетиторами и т.п.), которые, несомненно, влияют на здоровье ребенка и приобретение им хронических заболеваний. А нагрузка в школе и так чрезмерна. Вот и получается, что наши дети выходят из стен школы хрониками.

Очень привлекательным для современного ребенка является «общение» с компьютером и виртуальными «друзьями». Компьютерные игры делают жизнь ярче, проще: нажал кнопку – и ты уже герой. Но это псевдореальность. Поэтому многие сейчас имеют настоящую зависимость от компьютера, интернета, которая сродни алкоголизму и наркомании. В нашу жизнь прочно вошли мобильные телефоны, которые используются чаще не к месту и не вовремя. Находятся дети, которые даже на физкультуре во время выполнения упражнений держат в руках телефон!

Все эти проблемы может решить грамотно построенная, организованная система физического воспитания в школе. Ребенка необходимо как можно раньше увлечь систематическими занятиями физкультурой и спортом. Необходимо не столько мотивировать на достижение высокого спортивного результата (хотя и это важно), сколько постараться выработать у него привычку быть здоровым и активным, вести здоровый образ жизни. Немаловажную роль в этом процессе играет общественное мнение, политика государства, СМИ, хорошие условия для занятий, необходимый и удобный спортивный инвентарь, заинтересованность учителей школы.

К сожалению, здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически. Вызывает тревогу и одностороннее развитие школьников. Большой объем подлежащего усвоению учебного материала отодвигает на задний план труд, гимнастику, спорт, туризм, игры.

Проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Это чётко оговорено в п. 51 “Закона об образовании”.

Реформа содержания образования и модернизация образовательной системы подразумевают обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Высокая общественная потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье участников образовательного процесса, обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья детских коллективов резко снизился.

Непременным условием является обеспечение определённого уровня валеологической грамотности обучающихся, формирующей культуру здоровья и здорового образа жизни.

Пожалуй, основным источником психологического, психического, а затем и физического здоровья детей является применение лично-ориентированного, индивидуального подхода к обучению школьников.

### **Здоровый образ жизни и его принципы.**

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы.

Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм. В биологических принципах ЗОЖ необходимо отметить: питание, солнечный свет, тепло, двигательная активность, уединение и даже игры (преимущественно в детстве).

Но человек велик и разумен. Он живет в обществе (в социуме) и для его образа жизни недостаточно одних биологических принципов.

К социальным принципам здорового образа жизни относятся:

- эстетичность;
- нравственность;
- присутствие волевого начала;
- способность к самоограничению.

### **Здоровый образ жизни и его составляющие.**

**По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:**

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Школа должна способствовать воспитанию привычек, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

Однако обучением в школе жизнь не заканчивается, а значит и приобщение к

здоровому, активному, спортивному образу жизни должно иметь продолжение. Из множества предлагаемых форм занятий каждый может выбрать то, что ему удобнее, интереснее, полезнее. При всей значимости физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, большая роль в приобщении детей и подростков к ежедневным занятиям физкультурой и спортом принадлежит внеклассной спортивно-массовой работе. Она включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Спортивная деятельность, воспитывая патриотизм и формируя нравственно-волевые качества (честность, справедливость, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность, решительность, целеустремленность, смелость, сила воли), развивает у школьников чувство любви к Родине и высокой ответственности за свою спортивную подготовку. Спорт и спортивные соревнования объединяют и сближают различных людей, воспитывают любовь и преданность к своей Родине, выступают как средства нравственного и патриотического воспитания.