

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ГАРМОНИИ

Формирование здорового образа жизни – важнейшая задача образования. Здоровый образ жизни предполагает мероприятия, совокупность условий и обстоятельств, направленных на улучшение здоровья школьника, профилактику заболеваний. Здоровый образ жизни – это перечень правил, соблюдение которых позволит максимально сохранить и укрепить здоровье, как физическое, так и психическое (И. К. Запорожченко, 2013).

Исследователями выделены составляющие здорового образа жизни: умеренное и сбалансированное питание, достаточная двигательная активность в течение всего дня, отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков), соблюдение режима дня (четкое определение времени на учебу / работу, занятия по интересам, на сон, отдых), личная гигиена, умение контролировать собственные эмоции, безопасное поведение в школе, дома, на улице, в общественных местах, предотвращение травм, отравлений и чрезвычайных ситуаций (И. И. Соковня-Семенова, Л. К. Юкович, 2011).

Для эффективного оздоровления и профилактики заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать у себя такое ценное качество, как выносливость в сочетании с закаливанием и другими составляющими здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит от многих болезней. Широко известны различные способы закаливания – от воздушных

ванн до налива холодной воды. Ходьба босиком – прекрасное средство закаливания. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Для ее достижения человек должен пройти все этапы закаливания. Эффективность закаливания возрастает с использованием специальных температурных эффектов и процедур. Основные принципы их правильного применения должны быть известны всем: последовательность и согласованность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональных реакций на процедуру (Н. Н. Колесов, 2001).

Путь к достижению человеком гармонии в жизни, в том числе, лежит через систематическое выполнение физических упражнений. Регулярные физические нагрузки, рационально интегрированные в режим труда и отдыха, не только способствуют укреплению здоровья, но и значительно повышают эффективность производственной деятельности. Физические упражнения окажут положительное влияние, если во время тренировки будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это необходимо для того, чтобы избежать нанесения вреда самому себе, выполняя физические упражнения. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы упражнения, требующие значительного напряжения, могут привести к ухудшению работы сердца. При заболеваниях дыхательных путей рекомендуются только общие физические упражнения. Не делайте упражнений при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и т.д. Не следует заниматься физическими упражнениями сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились – только тогда физические упражнения будут полезны (А. И. Кучма, 2009).