

Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.*

Артур Шопенгауэр

Самое дорогое у человека – это жизнь. Главное в жизни – здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях. Согласно заключению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения состояние здоровья населения на 50 % зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции.

Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые подвержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство из нас ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций. Следствием подобного образа жизни взрослого населения - является устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детей.

2 декабря 2015 года на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» состоялось заседание социальной психолого-педагогической службы поддержки родителей «Школа для родителей» на тему: «Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения».

Родители собрались для того, чтобы обсудить волнующий всех вопрос здоровья наших детей: как воспитывать у ребят потребность в заботе о своем здоровье, как можно сохранить и укрепить их здоровье, как вырастить здоровое поколение?



Семья в наше время, к сожалению, не всегда является местом формирования и укрепления здоровья ребенка. У многих родителей не хватает для этого ни времени, ни знаний, ни опыта. Но семья не должна уступать от решения столь важной проблемы. Педагог-психолог МБОУ СОШ № 49 Сульженко Юлия Александровна рассказала присутствующим о роли родителей в формировании культуры здоровья детей и подростков.

Президент Федерации тхэквондо Уколов Виктор Владимирович сообщил о том, что для ребенка быть здоровым значит развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию, как неблагоприятных факторов внешней среды, так и

своего внутреннего мира. Помочь родителям в сложном воспитательном процессе могут преподаватели спортивных школ, кружков и секций.



Булгакова Наталья Александровна - старший тренер преподаватель СДЮСШОР № 5, которая ежедневно воспитывает у детей потребность в заботе о своем здоровье и помогает многим родителям вырастить здоровое поколение, убеждала присутствующих в том, что очень важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному

здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Ее сын Глеб Захаров – мастер спорта по тхэквондо, который принес огромное количество побед нашему Белому городу - пример для подражания для многих детей и подростков. Он рассказал историю своей спортивной карьеры и как активный образ жизни повлиял на формирование его характера, становления личности. Девиз Глеба: «Быть здоровым – стильно, модно!»

При подведении итогов мероприятия все пришли к выводу, что мода на ЗОЖ в современном обществе среди детей и подростков существует и становится популярнее. А родитель, излучающий здоровье, жизненную энергию, оптимизм, хорошее настроение - это главный пример для ребят.

Специалисты по социальной работе

Е.А.Новикова
Т.В.Рашина