

Проблема воспитания здоровых привычек

Аннотация: В статье представлена практика классного руководителя по теме «Проблема воспитания здоровых привычек». Цель работы – воспитание у обучающихся культуры здорового образа жизни, повышение качеств их жизни. В ходе, практики проанализировано: формирование потребности вести здоровый образ жизни. Вывод, нужно воспитывать активное отношение к собственному здоровью, пресекать, искоренять вредные привычки, формирование здоровых привычек – это тоже труд.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, воспитание, родители, ребенок.

Неоценимое богатство страны – это здоровье всего населения и каждого человека в отдельности. Среди многих человеческих ценностей, здоровье, несомненно, занимает одно из первых мест. Оно, конечно же, определяется наследственностью, экологией, хотя в гораздо большей степени зависит от самого человека и его образа жизни.

Воспитание здоровых привычек – сложнейшая педагогическая проблема. Все дело в том, что мы склонны выбирать для себя те занятия, которые наиболее легко способны доставлять удовольствие, расслаблять, приносить радость и позитивные эмоции. Именно поэтому многие выбирают самый простой путь – употребление алкогольных напитков, наркотики, курение и ряд других вредных привычек. Однако как, же перестроить себя? Как убедить свой организм, что здоровые привычки не только полезные, но и приятные.

Как свидетельствует практика, начинать воспитывать ребенка нужно с самого раннего детства. Важно, чтобы обучение ребенка и привитие здоровых привычек происходило мягко, ненавязчиво, постепенно. Для того чтобы понять, как учить ребенка здоровым привычкам, следует обратить внимание на то, что большинство детей проводят, больше времени с родителями. Именно поэтому важно начинать с себя, быть достойным примером для подражания.

Проблема здоровья школьников является наиболее значимой. Ситуация усугубляется ростом встречаемости среди подростков вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркомания.

Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья школьников, в частности не допущению их приобщения к алкоголю и наркотикам. Отрицательное отношение воспитанников к вредным

привычкам и мотивация к необходимости ведения здорового образа формируется в результате целевого гигиенического воспитания подростков, проводимого педагогами.

Цель профилактической работы – воспитание у обучающихся культуры здорового образа жизни, формирование потребности вести здоровый образ жизни, развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами.

Но первыми педагогами являются все - таки родители. Значит, забота о здоровье учащихся невозможна без постоянной и тесной связи с родителями. Поэтому только совместными усилиями можно научить, как поддержать здоровье на должном уровне.

Важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – одна из первостепенных ценностей, дарованных человеком. Закладывание основ здорового образа жизни, пересечение и искоренение вредных привычек, формирование здоровых привычек – это труд.

Список использованной литературы

1. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни/ Т.Н. Захарова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174с.

2. Здоровьеориентированные педагогические технологии - в системе непрерывного образования: монография / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: Сибпринт, 2013. – 160с.

3. Колмагорова Л.С. Диагностика психологического здоровья и психологической культуры школьников / Л.С. Колмогорова, О.Е. Холодкова. – Барнаул: АлтГПА, 2014. – 343с.

Порошина Д.А., учитель, Структурное подразделение «Утускунская ООШ» МБОУ «Никольская ООШ», с.Утускун

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Порошина Дарья Алексеевна, учитель начальных классов структурное подразделение «Утускунская ООШ» МБОУ «Никольская ООШ» Усть – Ишимский МР