

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ТУАПСИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**БЕСЕДЫ – «Формирование здорового образа жизни»**

**(в помощь учителям начальной школы)**

Автор: Сабурова Тамара  
Евгеньевна – преподаватель  
психологии и спецдисциплин

г.Туапсе

2022

## Содержание

1. Беседа о личной гигиене.....	3
2. Беседа о правильном питании.....	5
3. Беседа о личной гигиене.....	8
4. Беседа о сочетании труда и отдыха.....	10
5. Список источников.....	12

## 1.«Беседа о личной гигиене»

Цель: способствовать формированию у обучающихся знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);
- расширение кругозора детей.

План проведения:

1. Сообщение темы, целей мероприятия.

Здравствуйтесь ребята! Здоровье своё бережём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед! - Здравствуйтесь, дорогие друзья! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Сегодня мы начнём цикл бесед о том, как быть здоровым, что такое гигиена и как от неё зависит здоровье.

2.Беседа по теме «Личная гигиена человека».

- Что такое личная гигиена? (дети дают свои ответы). Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы детей).

Правильно, пословица «чистота – залог здоровья»! (Дать возможность детям объяснить лексическое значение этой пословицы).

3.Просмотр мультфильма м/ф – «Мойдодыр» - Почему от мальчика убежали вещи? Как изменилось их отношение к нему после того когда он отмылся?

Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Бориса Заходера «Петя мечтает».

Если б мыло приходило  
По утрам ко мне в кровать  
И само меня бы мыло,  
Хорошо бы это было!  
Если б книжки и тетрадки  
Научились быть в порядке,  
Знали все свои места –  
Вот была бы красота!  
Вот бы жизнь тогда настала!  
Знай, гуляй, да отдыхай!  
Тут и мама б перестала,  
Говорить, что я лентяй!

Анализ содержания произведения: - О чём мечтал Петя? – Кто из вас мечтает так же как Петя?

А как вы объясните такую фразу – «...чтобы не было беды, мойте руки до еды...» (дети рассуждают...) Как часто вы моете руки?

И так - Почему чистота и здоровье связаны между собой?

Запомните: Чистота - лучшая красота.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

А вот о еде и её пользе мы поговорим в следующий раз.



## 2.«Беседа о правильном питании»

Цель – продолжить формирование понятия «здоровый образ жизни».

Задача – рассказать о полезной и вредной пище.

-Чем человек питается? (дети перечисляют продукты).

-Какие продукты особенно любите вы? (дети называют их)

-Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения).

-Как происходит этот процесс?

План

1.Учительница рассказывает используя наглядность системы пищеварения. Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Далее по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

2.Так ВОТ - здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Как вы думаете, какие продукты полезны, а какие вредны и почему? (на доске или слайде заранее подготовлена таблица с полезными и вредными продуктами...их открыть после того как дети их назовут).



Рассказать о некоторых из них (о полезных витаминах в продуктах).



**Витамины**



Группа витаминов	Влияние на организм	продукты
<b>А</b>	Способствует росту, развитию, улучшает зрение	Овощи, яйца, сливочное масло, молоко
<b>Б</b>	Улучшает пищеварение, состояние кожи, зрение,	Молоко, крупы, кисломолочные продукты, мясо, орехи
<b>С</b>	Укрепляет иммунитет	Фрукты, ягоды, свежие овощи, зелень
<b>Д</b>	Укрепляет кости, способствует хорошему самочувствию	Сливочное масло, яйца, молоко, рыба, печень рыбы
<b>Е</b>	Улучшает обмен веществ в	Растительное масло,

3.Показать детям таблицу вредных пищевых добавок в продуктах – обратить внимание на те, которые опасны для детей, для желудка и кожи. Показать упаковку чипсов, где указаны такие ЕШКИ. Сказать, что на упаковках любых продуктов указаны такие ЕШКИ.

<b>ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК</b>								
<b>очень опасные</b>	<b>E123</b>	<b>E510</b>	<b>E513E</b>	<b>E527</b>				
<b>опасные</b>	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
<b>канцерогенные</b>	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
<b>расстройство желудка</b>	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
<b>кожные заболевания</b>	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
<b>расстройство кишечника</b>	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
<b>давление</b>	E154	E250	E252					
<b>опасные для детей</b>	E270							

#### 4.ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗГОВОРА

В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням. Рациональное питание детей определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем. Особая роль в этом принадлежит витаминам.

- Продолжите сказку: «Жил-был один король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда». - Какая случилась беда с принцессой? - Что вы посоветуете ей? - Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь?



5.Итог. Что нового и полезного вы сегодня узнали о здоровой пище.



### 3.«Беседа о личной гигиене»

Цель: способствовать формированию у обучающихся знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);
- расширение кругозора детей.

План проведения:

1. Сообщение темы, целей мероприятия.

Здравствуйтесь ребята! Здоровье своё бережём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед! - Здравствуйтесь, дорогие друзья! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Сегодня мы начнём цикл бесед о том, как быть здоровым, что такое гигиена и как от неё зависит здоровье.

2.Беседа по теме «Личная гигиена человека».

- Что такое личная гигиена? (дети дают свои ответы). Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы детей).

Правильно, пословица «чистота – залог здоровья»! (Дать возможность детям объяснить лексическое значение этой пословицы).

м/ф – «Мойдодыр» - почему от мальчика убежали вещи? Как изменилось их отношение к нему после того когда он отмылся?

Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Бориса Заходера «Петя мечтает».

Если б мыло приходило  
По утрам ко мне в кровать  
И само меня бы мыло,  
Хорошо бы это было!  
Если б книжки и тетрадки  
Научились быть в порядке,  
Знали все свои места –  
Вот была бы красота!  
Вот бы жизнь тогда настала!  
Знай, гуляй, да отдыхай!  
Тут и мама б перестала,  
Говорить, что я лентяй!



Анализ содержания произведения: - О чём мечтал Петя? – Кто из вас мечтает так же как Петя?

А как вы объясните такую фразу – «...чтобы не было беды, мойте руки до еды...» (дети рассуждают...) Как часто вы моете руки?

И так - Почему чистота и здоровье связаны между собой?

Запомните: Чистота - лучшая красота.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

А вот о еде и её пользе мы поговорим в следующий раз.

#### 4. «Беседа о сочетании труда и отдыха»

- Учёба в школе, выполнение доз – серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.

Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз.  
И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать.  
Зарядку делать, руки мыть  
И застилать кровать.  
Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть,  
И раньше, чем звенит звонок,  
За парту в школе сесть.

Чтоб прогнать тоску и лень, Подниматься каждый день Нужно ровно в 7 часов. Отворив окна засов, Пообедав, можешь сесть, Сделать лёгкую зарядку, Выполнять задания. И убрать свою кроватку! Всё в порядке, если есть Душ принять и завтрак съесть. Воля и старание. А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята, Соблюдаем мы всегда, Очень важно это знать, Распорядок строго дня. Идя в школу на дороге, В час положенный ложимся Вы не вздумайте играть! В час положенный встаём, Нам болезни нипочём!

На занятиях сиди, После школы отдыхай, И всё тихо слушай. Только не валяйся. За учителем следи, Дома маме помогай, Навостривши уши. Гуляй, закаляйся!

-Ой, ребята всё тут перепутано, давайте расставим строчки правильно.

(дети расставляют)

Чтоб прогнать тоску и лень,  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в семь часов.  
Отворив окна засов,  
Сделать лёгкую зарядку  
И убрать свою кроватку!  
Душ принять,  
И завтрак съесть  
А потом за парту сесть.  
Но запомните, ребята,  
Это очень важно знать,  
Идя в школу, на дороге  
Вы не вздумайте играть!  
Опасайтесь вы машин,  
Их коварных чёрных шин.  
На занятиях сиди

И всё тихо слушай.  
За учителем следи,  
Наостривши уши.  
После школы отдыхай,  
Но только не валяйся.  
Дома маме помогай,  
Гуляй, закаляйся!  
Пообедав, можешь сесть  
Выполнять задания.  
Всё в порядке, если есть  
Воля и старание.  
Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня  
В час, положенный ложимся,  
В час, положенный встаём,  
Нам болезни нипочём.

## Используемая литература

1. Закон РФ «Об образовании» // Школа 2019- № 3. – С. 2-26.
2. Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 2018.
3. Амонашвили Ш.А., Плексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 2019
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 2017, 63 с.
5. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2019, с. 49-60.
6. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2018, с. 33-48.
7. Басалаева Н.М., Савкин В.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравоохранения в регионах России // Валеология. 2019, №2, с. 35-37.
8. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 2019, 272 с.
9. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 2019.
- 10.Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 2017. 125 с.
- 11.Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 2017, Т.5.
- 12.Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2019, 269 с.
- 13.Васильева О.С. Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 2017, Вып.3. с. 406-411.
- 14.Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 2019, Вып.3. с. 420-429.
- 15.Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 2018.
- 16.Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 2019.
- 17.Громбах С.И. Учитель и здоровье школьника. В сб. воспитание здорового школьника / Сост. Н.Б. Коростель. – М., 2017.
- 18.Дубровский В.И. Валеология: ЗОЖ: Учебное пособие. – М.: Флинта, 1999.

Иванюшкин А.Я. “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. 2018. Т.45. №1, с.49-58, №4, с.29

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ТУАПСИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Психология и спорт – здоровье и настроение**

Автор: Сабурова Тамара  
Евгеньевна – преподаватель  
психологии и спецдисциплин

г.Туапсе

2022

*Человек – высший продукт  
земной природы.*

*Человек – сложнейшая и  
тончайшая система.*

*Но для того, чтобы  
наслаждаться сокровищами  
природы, человек должен  
быть здоровым, сильным и  
умным.*

И.П. Павлов

**Спорт** – это то, что заставляет человека выходить за границы своих возможностей. Это акт самосовершенствования, который развивает его волевую сферу. **Спорт** позволяет проявить себя, выявить свои способности. А **психология** помогает спортсменам найти себя, почувствовать и сформировать свои цели, сформировать мотивацию и приоритеты. Это тонкая наука, на которой построен профессиональный **спорт**.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано, что «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; 30-35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в школе в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушения психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.

До 60 – 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. Фундаментом науки о здоровье является знание нормальной физиологии и прежде всего физиологии здорового ребенка,



возрастной психологии, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья, физическому развитию человека, от которых в большей степени зависит эффективность творческой, профессиональной, спортивной деятельности.

Роль спортивной психологии в современном спорте повышается с каждым годом. Без спортивного психолога трудно представить себе работу того или иного спортивного клуба, не говоря уже о национальной сборной. Отдельные национальные олимпийские сборные имеют в штате психологов для каждого вида спорта. Активно идут исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов. Принципиально важным моментом для будущего спорта является и то, в каком состоянии будет находиться детская спортивная психология. Сегодня много внимания уделяется вопросам тестирования и отбора спортсменов, а также их грамотного воспитания на разных возрастных стадиях и в процессе тренировок. Отдельным важнейшим направлением спортивной психологии стоит считать и работу со спортсменом, который решил покинуть большой спорт — как помочь человеку сделать это максимально грамотно и чтобы он смог начать новую жизнь вне большого спорта.

Именно поэтому педагогами должно рассматриваться формирование здорового образа жизни не только как отсутствие болезней или физических дефектов, но и как полное физическое, нравственное, психическое и социальное благополучие. Приобретение навыков и привычек здорового образа жизни - залог успешной социализации личности.

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [5,23]. Согласно

этому определению абсолютное здоровье - это лишь недостижимое абстракция.

В послании президента В.В.Путина Федеральному Собранию (декабрь, 2012 г.) говорится о том, «...что важнейшим направлением государственной политики в области образования является развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи». Далее президент отметил, что востребованы новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий, прежде всего для школьников младшего возраста, так как именно в этом возрасте на всю жизнь закладываются привычки и интересы, которые необходимо начинать формировать в школе.

Итак, тот, кто постоянно заботится о своем здоровье — занимается физкультурой, соблюдает режим дня и правил личной гигиены, правильно питается, не имеет вредных привычек, доброжелательный и приветливый, — имеет крепкое здоровье. А тот, кто не заботится о своем здоровье, ведет малоподвижный образ жизни, имеет вредные привычки.

Если ты еще не дружишь с физкультурой и спортом, то начни заниматься ими уже сейчас — сделай несколько упражнений — не откладывай это на завтра или до следующего понедельника. Проснувшись утром, делай зарядку, в течение дня играй в теннис, футбол, катайся на велосипеде, роликах и т.д. И тогда почувствуешь, что твое здоровье значительно улучшится.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми, длительный просмотр телепередач, алкоголь, наркотики, курение, даже пассивное, портят здоровье.

Итак, тот, кто постоянно заботится о своем здоровье — занимается физкультурой, соблюдает режим дня и правил личной гигиены, правильно питается, не имеет вредных привычек, доброжелательный и приветливый, —

имеет крепкое здоровье. А тот, кто не заботится о своем здоровье, ведет малоподвижный образ жизни, имеет вредные привычки, постепенно теряет здоровье и укорачивает себе жизнь.



Но решающим фактором здоровья человека является его образ жизни - он определяет до 60% здоровья. Под образом жизни мы понимаем и режим, и характер питания, и занятия физической, и водные процедуры, что очень важно, отсутствие потребления таких вредных веществ, как алкоголь, табак, наркотики. Образ жизни, казалось бы, легче всего поменять, ведь он зависит только от нас. А на образ жизни ребенка больше всего влияют его родители.

Здоровый образ жизни – это весело, интересно и ЗДРОВО!!!



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ТУАПСИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГБПОУ КК ТСПК)**

## **О профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни**

Автор: Сабурова Тамара  
Евгеньевна – преподаватель  
психологии и спецдисциплин  
ГБПОУ КК ТСПК

**г.Туапсе**

**2022г.**

Россия — многонациональная страна. В настоящее время Россия переживает один из непростых исторических периодов. И самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня, — не в развале экономики, не в смене политической системы, а в разрушении личности. Ныне материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у молодых людей искажены представления о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме.

Современное общество находится в состоянии глубокого кризиса. Был утерян тот духовный стержень, который многие века взгревал веру в жизнь в сердцах людей. Теперь, для выхода из этого кризиса следует заняться, прежде всего, вопросами воспитания. И именно воспитания, а уже затем образования.

Нравственное становление человека представляет собой чрезвычайно сложный и многогранный процесс. Решающую роль в этом процессе играет общество. Формирование нравственных качеств происходит в социальной среде, в его реальных действиях и поступках и в той внутренней работе, которая завязывается вокруг них и в них выплескивается. Стать нравственным — означает стать истинно мыслящим, т. е. способным самостоятельно отыскать принцип, который объединил бы всю совокупность этических требований, в котором все многообразные и противоречивые жизненные впечатления слились бы в гармонию. Поиск такого внутреннего стержня обусловлен собственной активностью, **самостоятельно сформированными нравственными убеждениями**. Духовно-нравственное воспитание — один из аспектов воспитания, нравственности на усвоение подрастающими поколениями высших духовных ценностей. Через постепенное изменение нрава, характера, мотивов, приоритетов человека к милосердию, ответственности за свои мысли, слова, поступки посредством применения приобретенных знаний. Духовно-нравственное воспитание начинается с рождения человека и идёт всю жизнь, через общение, трудовую деятельность, повседневные дела — делая человека завтра лучше, чем сегодня.

**Профилактика — это предупреждение — предусмотреть — предвидеть и настроить на другой профиль деятельности.**

Рубинштейн: — Существуют два основных способа существования человека и, соответственно, два отношения его к жизни.

**Первый** — жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек: сначала отец и мать, затем подруги, учителя, затем муж, дети. Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение — это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. Отсутствие такого отношения к жизни в целом связано с тем, что человек не выключается из жизни, не может занять мысленно позицию вне ее для рефлексии над ней. Это есть существующее отношение к жизни, но не осознаваемое как таковое.

Такая жизнь выступает почти как природный процесс, во всяком случае, очевидна непосредственность и целостность человека, живущего такой жизнью. Такая жизнь, когда в ней крепки связи с другими людьми, — самый надежный оплот нравственной жизни, поскольку первая, самая прочная основа нравственности как естественного состояния — в непосредственных связях человека с другими людьми, друг с другом. Здесь нравственность существует как невинность, как неведение зла, как естественное, природное состояние человека, состояние его нравов, его бытия.

Расшатанность этой основы нравственности, связанной с прочно сложившимся бытом, вызывается обычно ломкой этого сложившегося быта, уклада жизни. Такова исходная причина моральных трудностей молодежи в новом обществе. Здесь новую мораль нужно строить сознательно, на новой основе, здесь невозможно просто пребывание в состоянии своей невинности.

Таким образом, либо нужно ждать, пока снова сложится прочное бытие, уклад жизни, либо идти к нравственности другим, сознательным путем. В чем же состоит этот путь?

**Второй способ** существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее. Это решающий, поворотный момент. Здесь кончается первый способ существования. Здесь начинается либо путь к душевной опустошенности, к нигилизму, к нравственному скептицизму, к цинизму, к моральному разложению (или в менее острых случаях к моральной неустойчивости), или другой путь — к построению нравственной человеческой жизни на новой, сознательной основе. С появлением рефлексии связано философское осмысление жизни.

Сознание выступает здесь как разрыв, как выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, занятия позиции над ней, вне ее для суждения о ней. С этого момента каждый поступок человека приобретает характер философского суждения о жизни,

связанного с ним общего отношения к жизни. С этого момента, собственно, и встает проблема ответственности человека в моральном плане, ответственности за все содеянное и все упущенное.

С этого разрыва непосредственных связей жизни и их восстановления на новой основе начинается и в этом заключается второй способ существования человека. Отсюда с этого момента возникает проблема «ближнего» и «дальнего», проблема соотношения, взаимосвязи непосредственного отношения человека к жизни, к окружающему его и осознанного отношения, опосредствованного через «дальнее».

Актуальность проблемы нравственного воспитания молодёжи связана с тем, что в современном мире человек живет и развивается, окруженный множеством разнообразных источников сильного воздействия на него как позитивного, так и негативного характера (это в первую очередь средства массовой коммуникации и информации, неорганизованные события окружающей среды), которые ежедневно обрушиваются на неокрепший интеллект и чувства молодого человека, на его формирующуюся сферу нравственности.

Современное общество находится в состоянии глубокого кризиса. Был утерян тот духовный стержень, который многие века взгревал веру в жизнь в сердцах людей. Теперь, для выхода из этого кризиса следует заняться, прежде всего, вопросами воспитания. И именно воспитания, а уже затем образования.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Уже давно неоспоримым стал факт, что школьные нагрузки, которых с годами не становится меньше, оставляют свой отпечаток на здоровье учащихся.

Наше образовательное учреждение, как и многие другие, обладает рядом возможностей для проведения профилактической работы, в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка. Доступ к семье ребенка, квалифицированными педагогическими кадрами. Которые совместно со всеми субъектами профилактики, способны обеспечить ведение эффективной профилактической работы.

Ведущая роль системы образования в первичной профилактике отражена в ряде нормативных документов, в частности Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде является основным программным документом, регулирующим профилактическую деятельность в образовательной среде. Согласно Концепции, целями первичной профилактической деятельности являются:

- изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающее снижение спроса на психоактивные вещества в молодежной среде.



- сдерживание вовлечения детей и молодежи в прием наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений. Нравственные корни русского народа берут свое начало в глубокой древности. Это ярко выразилось в слиянии христианства и древнего мировоззрения славян, что дало говорить о новой системе — Русском православии. Знание своих исторических и культурных корней воспитывают в человеке гордость прошлым своей Родины, патриотизм, чувство ответственности, долга перед государством и семьей. Система ценностей традиции складывалась на протяжении многих столетий, вбирая в себя опыт поколений, под влиянием истории, природы, географических особенностей территории, на которых жили народы России, условий их жизни, быта, взаимодействия, общих бед, трудов и свершений, веры, культурного творчества, языка. Народы нашей страны имеют многовековой опыт совместной жизни и сотрудничества, осмысляемый нами как общность судьбы на родной земле. Мы объединены верностью памяти предков, завещавших нам любовь и уважение к Отечеству, веру в добро и справедливость. Богатое культурное духовное наследие нашего прошлого практически остается невостребованным.

**«Юности честное зерцало» - это первоисточник правил поведения на Руси**

Со времён Петра первого вводились правила этикета. **«Юности честное зерцало»** — русский литературно-педагогический памятник начала XVIII века, подготовленный по указанию Петра I. Вторая часть — это собственно «зерцало», то есть правила поведения для «младых отроков» и девушек дворянского сословия. Фактически, это первый в России учебник этикета. Петр I, проводя всеобъемлющие реформы в стране, не мог оставить вне своего внимания проблему взаимоотношений и поведения своих подданных, которые по естественным причинам существенно отличались от сложившихся к тому времени в Европе. Царь усиленно насаждал в стране европейские порядки и манеры, лично участвовал в подготовке и проведении различных акций и мероприятий, направленных на привитие дворянству, купцам и горожанам новых принципов и правил поведения. В первую очередь монарх озаботился воспитанием молодых дворян, которым предстояло стать активными исполнителями его планов. Немаловажно, что значительное количество молодых дворян получало высокие должности в армии и административных структурах, направлялось для обучения и с различными поручениями за границу.

Юному дворянину рекомендовалось учиться в первую очередь иностранным языкам, верховой езде, танцам и фехтованию. Добродетелями девушки признавались смирение, почтение к родителям, трудолюбие и молчаливость, целомудрие. Сочинение регламентировало практически все аспекты общественной жизни: от правил поведения за столом до государственной службы. Книга призвана была формировать стереотип поведения светского человека, избегающего дурных компаний, мотовства, пьянства, грубости и придерживающегося европейских светских манер.

Естественно, что именно им Петр стремился привить хотя бы начальные навыки европейского этикета. Для молодых дворян в 1717 году был издан своеобразный учебник-наставление **«Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению»**, подготовленный по приказу императора. По сути, книга являлась вольным пересказом правил поведения, заимствованных из различных европейских книг. Подлинный автор книги неизвестен, имеются сведения, что в её подготовке активно участвовал Яков Брюс — один из самых образованных сподвижников Петра. Книга практически сразу же стала бестселлером, тираж разошелся очень быстро. В течение года пришлось её печатать еще дважды. Сколько же всего раз **«Юности честное зерцало»** переиздавалось в течение XVIII-XIX веков, теперь и подсчитать трудно. Именно на этой книге было воспитано несколько поколений российских дворян. Несмотря на следование европейским требованиям о соблюдении этикета, составители книги так и не смогли полностью отойти от российских патриархальных традиций. Практически вся книга посвящена поведению юношей, о

девицах в ней вскользь упомянули в самом конце, дав несколько общих правил, в которых чувствовалось стойкое влияние «Домостроя».

Для девиц во главу угла ставились набожность, смирение, молитвы, почтительное отношение к родителям и старшим, скромность, стыдливость и тому подобное.

Зато для юношей были подробно изложены нормы поведения при различных жизненных ситуациях. Начинались они с рекомендаций по поведению в семье: *«В первых наипаче всего должны дети отца и мать в великой чести содержать. И когда от родителей что им приказано бывает, всегда шляпу в руках держать, а пред ними не вздевать, и возле их не садиться, и прежде оных не заседать, при них во окно всем телом не выглядывать, но все потаенным образом с великим почтением, не с ними в ряд, но немного уступи позади оных в стороне стоять, подобно яко паж некоторый или слуга».*

Любопытно, что авторы дополнили вполне европеизированные требования и российским колоритом: *«У родителей речей перебивать не надлежит, и ниже прекословить, и других их сверстников в речи не впадать, но ожидать, пока они выговорят. Часто одного дела не повторять, на стол, на скамью, или на что иное, не опираться, и не быть подобным деревенскому мужику, которой на солнце валяется, но стоять должны прямо».*

Здесь же были изложены и требования к поведению за столом, так как закладываться они должны были в семье с детства: *«Не прилично им руками или ногами по столу везде колобродить, смирно есть. А вилками и ножиком по торелкам, по скатерти или по блюду чертить, не колоть и не стучать, но должны тихо и смирно, прямо, а не избоченясь сидеть».*

Не могли составители обойти вниманием и проблему пьянства: *«Честный отрок должен остерегать себя от неравных побратенств в питье, чтоб ему опосле о том не раскаяваться было. И дабы иногда новой побратеник не напал на него безчестными и необыкновенными словами что часто случается. Ибо когда кто с кем побратенство выпьет, то чрез оное дается повод и способ к потере своего чести, так, что иной принужден побратеника своего устыдиться. А особливо когда оной отречется или нападёт несносными поносительными словами».*

Видимо, с навыками поведения у молодых дворян было не ахти и поэтому поводу есть наставления *«младые отроки не должны носом храпеть, и глазами моргать и ниже шею и плеча якобы из повадки трести, и руками не шалить, не хватать, или подобное неистовство не чинить...»*

Петру требовались надежные и умелые исполнители его воли, поэтому акцент делался на образование и подготовку молодых дворян к службе: *«Всегда время пробавляй в делах благочестных, а празден и без дела отнюдь не бывай, ибо от того случается, что некоторые живут лениво, не бодро, а разум их затмится и иступится, потом из того добра никакова ожидать можно, кроме дряхлова тела и червоточины, которое с лености тучно бывает... Младый отрок должен быть бодр, трудолюбив, прилежен и безпокоен, подобно как в часах маетник... Младые отроки должны всегда между собою говорить иностранным языком, ... чтоб можно их от других не знающих болванов распознать».*

В книге дано много наставлений для различных жизненных ситуаций. В том числе и такие, как себя вести на свадьбе или на ассамблее с танцами; куда можно, а куда не следует ходить без приглашения; как строить взаимоотношения со сверстниками; как выглядеть при любых обстоятельствах весело и приятно.

От юношей не требовали ничего сверхъестественного, обычные советы по поведению более-менее воспитанного человека. Обращает на себя внимание другое – образный, сочный, доступный язык, которым написано «Зерцало». Это не нудное наставление, которое и читать-то скучно, а легко запоминающиеся советы, подкрепленные образами, буквально впечатывающимися в память. Не зря же «Зерцало» было настольной книгой молодых дворян в течение почти полутора веков. Впоследствии в России издавалось

немало книг по этикету, но, пожалуй, столь образной и запоминающейся, как «Юности честное зерцало», больше не было.

### **Сущность основных понятий и факторы развития духовно-нравственного воспитания.**

Какова же сущность основных понятий и факторы развития духовно-нравственного воспитания?

В повседневной жизни мы постоянно используем многие сочетания со словами «душа», «дух», «духовность», которые отличаются неясностью и случайностью в содержании, однако в современном научно-педагогическом знании эти понятия игнорируются или относятся только к религиозным воззрениям. Ключевым понятием для поиска новых идей в духовно-нравственном воспитании является понятие «духовность», «милосердие».

В психологических источниках под «духовностью» понимается состояние человеческого самосознания, которое находит свое выражение в мыслях, словах и действиях. Воспитание таких черт характера как доброта, чуткость, внимательность, отзывчивость, гуманность, патриотизм и так далее.

Под понятием духовность традиционно обозначалась совокупность проявлений духа в мире и человеке. В социологии, культурологии, а ещё чаще в публицистике «духовностью» называют объединяющие начала общества, выражаемые в виде моральных ценностей и традиций, сконцентрированные, как правило, в религиозных учениях и практиках, а также в художественных образах искусства. В рамках такого подхода, проекция духовности в индивидуальное сознание называется совестью.

«Духовное единство народа и объединяющие нас моральные ценности – это такой же важный фактор развития, как политическая и экономическая стабильность. Общество лишь тогда способно ставить и решать масштабные национальные задачи, когда у него есть общая система нравственных ориентиров» - Альберт Лиханов.

Еще древние восточные мудрецы говорили, что для порабощения и уничтожения нации достаточно завладеть ее духом. Кто завоевывает душу народа, тот превращается в ее властелина, кто духовно поработывает народ, тому нет необходимости брать в руки оружие: он сам, по своей воле, встанет на колени.

Если судить о понятии «нравственность» по «Словарю русского языка» С.И. Ожегова, то она представляет собой внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек; этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами.

Как видим, в этом определении понятия «духовность» и «нравственность» во многом перекликаются. Кроме того, в научных источниках понятия «нравственность» и «мораль» часто раскрываются как тождественные, но нравственность отражает общечеловеческие ценности, а мораль зависит от конкретных условий жизни различных слоев общества

**Это нужно знать!!!** (Аллен Даллес (1893-1969), работал в Центральном разведывательном управлении США (ЦРУ) с момента его создания в 1947 году. В 1942-1945 руководил политразведкой в Европе. Директор ЦРУ в 1953-1961 годах. Один из организаторов разведывательной и шпионско-диверсионной деятельности против СССР и других соцстран, идеолог «холодной войны»

(АЛЛЕН ДАЛЛЕС) Человеческий мозг, сознание людей способны к изменению.

Литература, театры, кино — всё будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдальблывать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства — словом, всякой безнравственности.

Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркомания, животный страх друг перед другом и беззастенчивость, предательство, национализм и вражду народов, прежде всего вражду и ненависть к русскому народу — всё это мы будем ловко и незаметно культивировать, всё это расцветёт махровым цветом.

Будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности. Мы будем расшатывать таким образом поколение за поколением. Будем браться за людей с детских, юношеских лет, главную ставку всегда будем делать на молодёжь, станем разлагать, развращать, растлевать её. Мы сделаем из них циников, пошляков, космополитов.)

Некоторые теоретики считают, что период юности сам по себе создает стрессовый климат, в котором более вероятно совершение попытки суицида. Юность - период быстрого роста. В нашем обществе он зачастую связан с конфликтами, ощущением депрессии, напряжением и проблемами в школе и дома. Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагирует на события, чем люди из других возрастных групп. Наконец, внушаемость подростков и их стремление подражать другим. КУМИРЫ \_КТО?

**Цель работы по профилактике в образовательной среде:** систематизация мер, предпринимаемых в образовательном учреждении без понимания всего диапазона возможных ситуаций.

**Принципы работы:**

- Принцип ценности личности, включающий в себя ценность каждого участника процесса образования.
- Принцип уникальности личности – признание индивидуальности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип приоритета личностного развития, заключается в том, что обучение является не самоцелью, а средством развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого обучающегося.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

**Ожидаемый результат:**

Проведение социальной и психологической защиты детей, снижение количества детей с девиантным поведением и исключение вредных привычек, организация работы по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

**работа с детьми:**

1) *воспитательная работа* —повышение культурного уровня, организация разумного использования досуга школьников, развитие сети кружков и факультативов

Вся учебная программа средней общеобразовательной школы дает возможность для сообщения научной информации о физиологических и социальных последствиях употребления алкоголя, наркотиков, курения при изучении различных дисциплин. На уроках литературы, биологии, обществознания, истории, химии, ОБЖ учителя находят убедительные факты, показывающие учащимся пагубное влияние вредных привычек на здоровье и быт человека.

Важную роль в профилактической работе имеет альтернативная употреблению ПАВ деятельность. С этой целью большое значение мы уделяем развитию сети дополнительного образования, охват учащихся досуговой деятельностью.

2) *оздоровительное воспитание*-пропаганда здорового образа жизни, развитие физкультурного движения, искоренение вредных привычек

Реализуя работу в данном направлении, в школе проводятся мероприятия для учащихся,используются разнообразные формы работы:

Физкультминутки на каждом уроке

Ежедневная утренняя гимнастика

Динамические паузы, проводимые старшеклассниками и педагогами

День здоровья (1 раз в четверть)

День профилактики (2 раза в год)

Тематические классные часы

Круглые столы

Факультативный курс “Поговорим о правильном питании”

Мастер-класс

Конкурсы рисунков, плакатов, тематических стенгазет

Ролевые игры

Конкурс агитбригад “Мы за здоровый образ жизни”

Доказано, что систематическая двигательная активность человека приводит к выработке у него эндорфинов, повышающих эмоциональные и снимающих депрессивные состояния, страхи, комплекс неполноценности и неуверенности в себе. Поэтому особо важным является включение в программу профилактики вредных привычек регулярных занятий физической культурой и спортом. Постоянное участие учащихся в районных спортивных состязаниях, зимних и летних турслетах.

### **3. работа с родителями**

Здоровый образ жизни, которому учат школьника, должен находить каждодневную реализацию дома, то есть закрепляться, наполняться практическим содержанием. Поэтому школа организовывала тесное сотрудничество с родителями обучающихся, жителями микрорайона. Сформирован банк данных о семьях и родителях обучающихся (социальный паспорт школы). Проводятся общешкольные родительские собрания по профилактике правонарушений, преступлений, пропаганде ЗОЖ с участием специалистов КДН и ЗП, прокуратуры, ОВД, психологов, медицинских работников, социального педагога. Организован родительский всеобуч по тематике "Здоровый ребёнок - здоровое общество" (с участием медицинских работников). На заседаниях общешкольного родительского комитета, Общественного совета школы рассматриваются вопросы организации ЗОЖ учащихся. Проводятся индивидуальные беседы и консультации с родителями.

Профилактика употребления ПАВ эффективна, приведет к снижению риска употребления ПАВ, повышению качества ЗОЖ, если:

- Применяются как традиционные, так и современные подходы в профилактической работе
- Профилактическая работа проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей
- В процессе профилактической работы происходит формирование устойчиво-позитивного личностного отношения к здоровому образу жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования выделяет личностные результаты, среди которых развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; доброжелательность, самостоятельность, инициативность. Такие качества лучше всего формируются в условиях детского коллектива посредством здоровьесберегающих технологий.

Значительное место в формировании и укреплении здоровья школьников занимает психологический климат в классе, как один из факторов здоровья младшего школьника.

**Актуальность выбранной** темы, на современном этапе является забота о здоровье подрастающего поколения. Одной из главных **целей** образования после его реформирования является создание образовательной среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению младших школьников, формирует здоровый образ жизни, воспитывает культуру здоровья, нейтрализует негативное действие внешних и внутренних факторов среды, формирует мотивации на здоровый образ жизни. Существуют разнообразные средства и методы формирования детского коллектива. Одним из них является здоровьесберегающие технологии .

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, с пребыванием в учреждениях образования связаны

более 70% времени его бодрствования. А значит, школа не может отстраниться от здоровьесберегающих мероприятий в жизни детей.

Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...» и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

Одной из актуальных задач на современном этапе является забота о здоровье подрастающего поколения. Одной из главных целей образования после его реформирования является создание образовательной среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению младших школьников, формирует здоровый образ жизни, воспитывает культуру здоровья, нейтрализует негативное действие внешних и внутренних факторов среды, формирует мотивации на здоровый образ жизни.



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ТУАПСИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ПСИХИКУ И  
НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Автор: Сабурова Тамара Евгеньевна  
— преподаватель психологии и  
специальных дисциплин ГБПОУ КК ТСПК

*г. Туансе*

**2022**

## **«Здоровье - не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ)**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном.

**Физическое** здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психическое** здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное** здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

ЗОЖ можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека. Большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Одной из составляющих здоровья является – ТРУД. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но напротив, систематический и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное **питание**. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

*Первый закон:* равновесие получаемой, к расходуемой энергии.

*Второй закон:* питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

При выполнении этих законов у человека не будет проблем с лишним весом и всегда будет хорошее настроение.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный **сон**. Великий русский физиолог И.П.Павлов указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким.

*"Лучшего средства от хвори нет, делай зарядку до старости лет",* — гласит древняя индийская пословица.

Утренняя гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины возникновения стресса. Одними и, наверное, наиболее, значимыми из них являются физическая культура и спорт.

Физическая культура — составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного, труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья. Как профилактическая работа от стремления к вредным привычкам. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они испытывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества. Здоровый образ жизни сегодня – не столько дань моде, сколько естественный результат развития нашего общества. Во многом это связано с высокими стрессовыми нагрузками на психику и тело, особенно в больших городах.

Что мы понимаем под навыками здорового образа жизни? Это способность выходить за пределы условий, в которые человека ставит жизнь, для того, чтобы выбрать лучшее для своего организма. Это умение находить здоровые, качественные продукты для себя и своей семьи, находить способы их готовить и есть в уместное время, пить достаточно воды. Это осознанное стремление получать свою норму сна и отдыха, двигательной активности.

Это расширение своих энергетических возможностей тренировками и ментальными практиками (медитация, психотерапия). Для этого необязательно обладать какими-то сверхъестественными возможностями. Например, бросить свои вредные привычки, отказаться от сахара и пищевого мусора, чаще выезжать на природу может каждый. Однако для закрепления навыков на всю жизнь и переноса их на разные условия, в том числе экстремальные, нужно менять свое сознание.

Человек должен быть здоровым не только физически, но и эмоционально. Ведь именно негативные эмоции и стрессы становятся причиной большинства неврологических болезней. А это негативно отражается на функциональности всех систем организма.

Каждый выбирает свой путь. Что предпочитает человек: быть счастливым или страдать? Негативное мышление, плохое настроение — всё это только усугубляет ситуацию. А когда всё в порядке с психикой, он может держать себя в руках, уверенно шагает по жизни — тут другое дело. Он счастлив, легко справляется с трудностями и редко болеет.

Рассмотрим некоторые способы преодоления трудностей:

1. Соблюдаем личную психогигиену.
2. Включаем мозг: учимся на ошибках и даём ход эмоциям.
3. Настоящая тренировка и закалка для психики.
4. Позитивное мышление как основа здоровья.

### **Личная психогигиена**

Что такое психогигиена? Это способность «очищать» себя от душевных невзгод, всего лишнего. Отметать внешние раздражители и не подпускать их к себе близко. Главная проблема — принимать всё близко к сердцу. Запомните: от этого надо избавляться. Гигиена как раз заключается в том, что вы очищаете своё сознание от различного мусора. Например, если вас целенаправленно задела — это не ваша проблема, не нужно об этом думать, рассуждать. Как убедить себя в этом? Легко: просто задумайтесь, как это повлияет на вашу жизнь. Да ровным счётом никак! Люди умудряются не

обращать внимание на серьёзные невзгоды, инвалиды устраивают соревнования и радуются жизни. Всё, что вы себе напридумывали — мелочи.

### **Включаем мозг**

Случается, что некоторые события полностью выбивают нас из колеи, но от этого никто не застрахован. Самое главное здесь — способность делать выводы. Хладнокровно усвоив урок, вы не просто прекратите действовать неправильно. Вы автоматически не допустите того, чтобы такая ситуация повторялась впредь.

### **Закалка для психики**

Естественно, просто так взять, избавиться от своих проблем (переживательность, слабохарактерность, излишняя скромность и уязвимость) нельзя. Здесь требуется сила воли, а развивать эти навыки нужно постепенно. Предлагаем вариант, с которого удобно начинать:

- определите проблему, не слишком серьёзную, но заставляющую вас переживать (например, подколки друзей или коллег);
- попробуйте понять, насколько это несерьёзно;
- постарайтесь не реагировать на раздражителя, а если делаете это — спокойно и уравновешенно;
- постоянно ДУМАЙТЕ о том, что происходит, не давайте волю эмоциям («ко мне подошёл человек, он не способен мне навредить, а то, что он делает — результат его моральной несостоятельности»);
- отпускайте ситуацию, проанализируйте её ОДИН раз и более не возвращайтесь, занимайтесь своими делами и сосредоточьтесь на них.

### **Мыслите позитивно**

Вечно недовольные пессимисты далеко не уйдут. Необходимо всегда быть реалистом, но стремиться к оптимизму. Тогда вы не будете наивными, в то же время начнёте верить в хорошее, и это поможет справляться с жизненными трудностями. Оптимистическая составляющая здорового образа жизни является основой. Посмотрите на спортсменов: у них есть цели,

которые достигаются регулярно. Чёрные полосы бывают всегда, но общей сути это не меняет. Стремитесь к успеху, пользуясь следующими советами:

- ставьте только конкретные цели, размытые — признак слабости;
- придумайте реальные способы их достижения, не витайте в облаках;
- если что-то не получается — не прыгайте на два шага вперёд и не прекращайте: спокойно разберитесь в ситуации и двигайтесь дальше, пусть медленно, но осознанно.

В итоге несколько советов:

- нужно перестать критиковать: это хорошо, что у человека есть склонность к аналитике, но направить её в нужное русло, сделать лучше, чем у других;
- не следует завидовать: человек способен на всё, суть не в соревновании, а в достижении того, что действительно нужно ему;
- перестать негативно относиться к себе: низкая самооценка — ключ к провалу, а вы — лучше всех!

Когда человек научится преодолевать психологические барьеры — люди станут его уважать. Значительно улучшится не только эмоциональное состояние, но и физическое. А красивых людей любят. Работа над собой ценится в обществе, позволяет избавиться от комплексов и жить, наконец-то, полной жизнью.

Поэтому основа здорового образа жизни — в психологии личности!

Психология здорового образа жизни включает в свое понятие и факторы, влияющие на внутреннее психологическое состояние человека.

## Список использованной литературы

1. Базарный В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса часть III. - Сергиев Посад, -2015. -С 45.
2. Гладышева О. Системная модель здоровьесберегающей школы /О. Гладышева //Директор школы.-2019.-№7.-С.94-100
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, Карпенко А.Н. Краткий психологический словарь / В.А. Петровский, М.Г. Ярошевский.//-М.-2018: Политиздат. -С 17.
4. Хрипкова А.Г., Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. Перевод М.А. Богусловский.// - М.: Прогресс. - 1980 - С 21.
5. Ломовцева Н. И. Если хочешь быть здоров – правильно питайся [Текст] / Н. И. Ломовцева // Начальная школа. – 2008. - № 4. – С. 73.
6. Ожегов С.И. Словарь русского языка.- М.-2018. - С 187.
7. Педагогика и психология здоровья. / под редакцией Н.К. Смирнова.//- М.-2003.- С 15.
8. Романцов М. Г. Современной школе – здоровьесохраниющее образование [Текст] / М. Г. Романцов // Образование в современной школе. – 2003. - № 6. – С. 42
9. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ.-2007.-С 21.
10. Семёнова И. Мониторинг эффективности и сохранения и укрепления здоровья: критерии и инструменты работы /И. Семёнова //Школьное планирование.- 2010.- №1.- С.38-46
11. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. /Н.И. Соловьева// ЭКО.- 2004. - № 17. - С 23-28.
12. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья индивидуального здоровья и его компонентов. Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб.-1999, - С 140.
13. Хлопова А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование.- 2010.-№5.-С.24-33
14. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе/И.В. Чупаха, Е.С. Путаева, И.Ю. Соколова. // – М.: Илекса.-2001. - С 143.