



Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ



Роль здорового образа жизни в развитии, воспитании и образовании студенческой молодежи

*Маклакова Анастасия
Александровна*

СМОЛЕНСК/25.01.2024



Качественное восприятие понятия «здоровье» возможно при соблюдении определенных условий для его сохранения и укрепления и необходимой деятельности человека, направленных на совершенствование своего здоровья. Здоровый образ жизни создает эти необходимые условия, но без целенаправленной деятельности человека, направленной на конструирование здоровья, здоровый образ жизни не может обеспечить здоровье индивида. Воспитание здорового образа жизни необходимо организовывать на основе имеющихся актуальных, ведущих ценностей самосознания обучающихся, именно в опоре на них возможно эффективное воспитательное развитие в целом.





В настоящее время сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья молодежи. К ним относят ухудшение показателей физического развития; проблемы с массой тела – от дистрофии до избыточного веса и ожирения; ухудшение рациона питания; увеличение заболеваемости; распространенность наркомании и токсикомании, эмоциональные и психологические перегрузки.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия; является одним из главных ценностей жизни.

Под благополучием понимается состояние, когда гармонично сочетаются социальные, духовные, физические, интеллектуальные, психические, и эмоциональные факторы.





Для формирования здорового образа жизни и поддержания здорового духа человека важны такие компоненты, как благоприятная окружающая среда; правильное и рациональное питание, состоящее из свежих, натуральных продуктов, включающее все необходимые витамины и минералы; двигательная активность и закаливание; отказ от вредных привычек; продуманный режим дня; полноценный отдых и сон

Правильное питание составляет основу здорового образа жизни. Ухудшение питания молодежи связано с тем, что молодое поколение использует в своем рационе некачественные, вредные, а порой даже и опасные для своего организма продукты питания. К ним относят «Фаст-Фуд», еду быстрого приготовления, сладкие газированные напитки и соки, конфеты, пирожные и другие кондитерские изделия.



На сегодняшний день спорт стал неотъемлемой частью нашей жизни. Среди молодежи не теряют популярности такие виды спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и плавание. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи. С психологической точки зрения, человек становится более здоровым, чувствует себя комфортно и уверенно. Еще великий русский писатель Л.Н. Толстой писал: "Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым морально". Этот взгляд справедлив, как мне кажется, физическая культура помогает нам создавать правильные нравственные ценности, которые помогают справляться с трудными жизненными ситуациями, делать верные выводы, а главное при этом уважать и принимать мнения и поступки других. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, поддержанием его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации проведения, но как следствие влияют и на другие стороны человеческой жизни



Таким образом, сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи; формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих; воспитание здорового, физически крепкого поколения.





Например волейбол для студентов ОГАПОУ «СИТТ» является самым любимым, самым зрелищным, самым наполняемым болельщиками видом спорта. Из года в год можно наблюдать дружбу, сплочённость, взаимовыручку каждой из команд, а побеждает, как всегда, сильнейший!

Ежедневные физкультминутки

помогают ребятам достигать

больших

вершин в спорте!

