ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Битабаров Е.А. – к.п.н., доцент, Байсеитова А.Б. – ст.преподаватель, Жандарова А.А. – ст.преподаватель, Жунисбекова Д.А. – к.п.н., доцент, ЮКГУ им.М.Ауэзова, г.Шымкент, Казахстан, Искакова Л.Т. – д.п.н., профессор, Филиал АО «НЦПК «Өрлеу» ИПКПР по ЮКО, Шымкент, Казахстан

Начало XXI века характеризуется, в частности, ростом заболеваемости и смертности населения на фоне высоких достижений медицины, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней. Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны, что вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов. Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость. Закаливание может осуществляться при помощи специальной организации занятий физическими упражнениями, закаливающих процедур и в повседневной жизни. Высокий закаливающий эффект дают лыжный и конькобежный спорт, плавание, легкая атлетика, альпинизм. Закаливание – важное, а порой и единственное средство профилактики негативных последствий охлаждения или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов). Для полноценного закаливания необходимо соблюдать принципы, которые были выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих функции защиты внутренней среды организма, выделения из организма продуктов обмена веществ, бактерицидную, теплорегуляции и др. В полном объеме эти функции выполняются только при здоровой, крепкой, чистой коже. Вредные привычки – это курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. Они особенно недопустимы при занятиях физической культурой и спортом, так как оказывают пагубное влияние на здоровье и работоспособность занимающихся, замедляют рост спортивных достижений. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, ибо употребление алкоголя, наркотических веществ, курение табака препятствует его утверждению. Эти привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражаются на здоровье человека. Таким образом, совершенствование образования связано с образованием педагогов, потребностью в освоении информации, поиске нового в обучении и воспитании, а также их собственным здоровьем и умением сохранить его. Эффект обучения и воспитания существенно снижается, если учителя игнорируют состояние здоровья учеников, если на ряду с другими вопросами учебной программы не раскрывают «секреты» их здоровья, если не используют в полном объёме гигиенические правила организации и проведения учебно-воспитательного процесса в школе. Необходима ежедневная скрупулёзная работа, проводимая по чёткой системе при различных формах обучения и воспитания. Однако следует отказаться от узкого подхода: только лечить, только учить, только воспитывать. Важны совместные усилия учителей, врачей, родителей и самих детей по предупреждению отклонений их здоровья в школе и дома. Нужно показывать преимущество здорового стиля жизни, обучать радости ощущать себя здоровым, удовлетворённым от помощи другому в сохранении и укреплении здоровья. В завершении работы хотелось бы отметить, что каждый делает свой выбор – быть успешным, здоровым или с каждым днем начать приближать свою смерть. У каждого человека своя голова на плечах, и он сам выбирает свой путь. Можно пить и курить и через несколько лет оказаться на кладбище. А можно кататься на велосипеде, роликах, коньках, ходить гулять на улицу с друзьями, делать зарядку, заниматься физкультурой и быть здоровым, успешным, сильным, красивым.

Литература

1. Аканов А.А. Проблемы и перспективы формирования ЗОЖ для улучшения состояния народонаселения РК. – Алматы: Мектеп, 2006.
2. Высшее образование Казахстана в третьем тысячелетие. - Алматы: РИК КАО, 2003.
3. Программа «Как быть здоровым». - Алматы: НЦПФЗОЖ, 1998.