**Динара Умербекова**

**(Павлодар, Казахстан)**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ**

Здоровый образ жизни ‒ образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью физической подготовки, соответствующего питания, морального настроя и отказа от вредных привычек.

В понятие ЗОЖ по мнению большинства авторов входят различные составляющие, но базовыми: из них считают:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда;
* отказ от вредных привычек;
* умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека питание, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* соблюдение правил гигиены, владение навыками первой помощи;
* закаливание;

Здоровье сбережение может выступать как одна из задач учебно-воспитательного процесса: это может быть физкультурно-оздоровительный процесс: уроки физического воспитания; образовательный процесс медико-гигиенической направленности, осуществляемый при тесном контакте «педагог - медицинский работник - ученик» и другое. Только при комплексном подходе к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Цель учителя и школы - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Именно в школьном возрасте закладываются основы будущей жизненной позиции человека, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентаций должна быть возложена на систему школьного образования.

Успешная учеба и состояние здоровья детей не могут рассматриваться изолированно друг от друга. Многие исследователи отмечают, что именно с приходом детей в школу наступает резкое уменьшение их двигательной активности и прогрессируют хронические заболевания. Понятно, что учебные занятия в школе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни ребенка должен стать «сидячим».

Такой образ жизни может привести к хроническим заболеваниям и отклонениям в физическом развитии. Нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение — вот наиболее частые признаки нехватки движения. Парадоксально, но ограничение движения весьма отрицательно влияет на умственное развитие, работоспособность снижается, память ухудшается. И наоборот, увеличение двигательной активности школьников посредством физических упражнений, подвижных игр положительно сказывается на предотвращении утомления и сохранении у них умственной работоспособности в течение всего учебного года, является профилактикой хронических заболеваний.

Школа и родители должны быть партнёрами. В школах должна проводиться работа с родителями по ФЗОЖ в семье, формы проведения данной работы могут быть разными: индивидуальные консультации, тематические родительские собрания, конференции, тренинги и так далее.

Самостоятельным направлением является профилактическая работа с педагогическим коллективом, которая имеет информативный и обучающий характер, с целью повышения компетентности в вопросах ФЗОЖ, так как учителя являются реальными значимыми лицами для учащихся. Это могут быть семинары, педсоветы, заседания методических объединений учителей и классных руководителей.

Неоспоримым является тот факт, что эффективность воспитания и обучения детей зависит от здоровья. Здоровье - важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Ряд философов (Дж. Локк, А. Смит, К. Гельвеций, Аль-Фараби, А.Кунанбаев, и другие), психологов (Л.С. Выготский, В.М. Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н.М. Амосов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицын, М.М. Буянов, И.И. Брехман, Б.Н. Чумаков и другие), педагогов (Л.Г. Татарникова, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев, С.В. Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирования здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

В своем Поздравлении по случаю Дня спорта 15 августа 2014 года Президент Казахстана Н. Назарбаев сказал: «С глубокой древности наш народ считал здоровье главным богатством человека. Следуя этому древнему завету, государство делает все возможное для того, чтобы крепить духовное и физическое здоровье граждан. Только здоровая нация может называться конкурентоспособной» [1].

Действительно, казахи уже в древности осознавали связь между духовным состоянием и физическим здоровьем, в народе накопилось множество пословиц и поговорок, которые передавались из поколения в поколение. Например, «Сырқатжелменкіреді, терменшығады» (Болезнь со сквозняком приходит, и с потом уходит), «Денсаулық - зорбайлық»(Здоровье - клад бесценный), «Тазалық - саулықнегізі, саулық - байлықнегізі»(Чистота - основа здоровья, здоровье - основа богатства), «Бас аманда мал тәтті, бас ауырсажантәтті» (Пока здоров - добро дорого, заболеешь - жизнь дорога) и тому подобное.

Российский исследователь XVIII века И.Г. Андреев отмечал, «многие казахи в самой глубочайшей старости доживают до 100 лет и более...» [2].

Крепкое здоровье и долголетие казахов объяснялись рядом факторов.

Во-первых, жители степи большое количество времени были на свежем воздухе так как вели кочевой образ жизни.

Во-вторых, они питались экологически чистыми продуктами. Так, излюбленным напитком был кумыс, полезные свойства которого оказывали самое благоприятное воздействие на здоровье человека.

В-третьих, жители степи были тесно связаны с лошадью: частое передвижение верхом способствовало укреплению их физического здоровья.

В-четвертых, степняки практически не употребляли винно-водочные изделия и табак.

В-пятых, несмотря на отсутствие врачей, казахи имели народных целителей, искусство которых передавалось из поколения в поколение.

Немецкий исследователь Ф. Шварц отмечал отменное здоровье казахов: «Киргизы обладают среди всех народов Центральной Азии очень хорошим здоровьем, так что сложилась поговорка «Здоров как киргиз» [3].

Русский ученый В.М. Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества, особое внимание он уделял сохранению и укреплению детского здоровья. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества[4].

Таким образом, великие ученые утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье.

Одним из основных компонентов в создании эффективной системы ФЗОЖ, наряду с ее устойчивостью и непрерывностью, является обеспечение комплексности. Это повышение ответственности правительственных органов за выработку государственной политики по снижению воздействия факторов риска для здоровья, с вовлечением всех причастных к нему секторов, в достижении полного потенциала здоровья каждого индивида, создании условий для принятия решений в пользу здорового образа жизни, при активном участии самого населения. Межведомственная работа на региональном уровне координируется рабочими группами в составе Координационного совета по охране здоровья при Акимах. В программе отмечается: «Вместе с тем, рабочие группы работают недостаточно активно, только в Жамбылской и Павлодарской областях принята программа совершенствования региональной службы ФЗОЖ и усиления межведомственной работы» [6].

Реализация программы в Павлодарской области осуществляется по следующим направлениям:

1. Формирование у населения навыков ведения здорового образа жизни и профилактика:

1) поведенческих факторов риска - табакокурения, чрезмерного потребления алкоголя, употребления наркотиков, некачественного и нерационального питания, низкой физической активности;

2) социально значимых заболеваний и травматизма;

3) охраны репродуктивного здоровья.

2. Усиление межсекторального взаимодействия и вовлечение всего казахстанского сообщества в формирование здорового образа жизни:

1) усиление формирования здорового образа жизни в рамках первичной медико-санитарной помощи;

2) усиление роли образования в формировании здорового образа жизни;

3) повышение роли СМИ в пропаганде здорового образа жизни;

4) усиление связи здорового образа жизни и окружения человека;

5) участие неправительственных организаций и бизнес-сообщества в формировании здорового образа жизни;

6) обеспечение правовой среды для формирования здорового образа жизни;

7) научное сопровождение формирования здорового образа жизни;

8) усиление ресурсного и институционального обеспечения системы формирования здорового образа жизни.

Исходя из вышеизложенного,образовательное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни детей, используя различные формы работы.

Общеобразовательное учреждение должно стать школой здорового стиля жизни детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и другое) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Формирование здорового образа жизни требует создания в общеобразовательном учреждении здоровье сберегающей образовательной среды. Образовательная среда учащегося - это все то, что его окружает в процессе обучения, все то, с чем он взаимодействует в данном процессе. Характеристику здоровье сберегающей образовательной среды учащегося можно рассматривать как организацию образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью [7].

Образовательная среда является целостностью, включающей весь спектр воздействий на ребенка: отношения с другими участниками образовательного процесса, особенности организации учебно-воспитательного процесса, экологические характеристики и так далее.

Современные исследователи данной проблемы считают необходимым рекомендовать:

1**.** Повысить информированность населения о ЗОЖ.

2. Активизировать участие неправительственных организаций и бизнес-сообществав формировании здорового образа.

3. Снизить потребление табачных изделий.

4. Снизить потребление алкоголя.

5. Увеличить охват населения спортивно-массовыми мероприятиями.

6. Продолжить развитие профилактики и формирования ЗОЖ.

Все вышесказанное позволяет рассматривать формирование здорового образа жизни как социально-педагогическое явление и следовательно решение данной проблемы находится в компетенции педагогов.

Таким образом, здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Литература:**

1. <http://www.sports.kz/news.>
2. Андреев И.Г. Описание средней орды киргиз-кайсаков. - М.: МГУ, 1990.- С.64.- 168с.
3. Шварц Ф. Путь к здоровью. - М.: Знание, 2007.- 264с.
4. **Бехтерев** В.М. И**збранные работы по социальной психологии**.- М.: Наука, 1994.- 400 стр.
5. Программа «Саламатты Қазақстан» на 2011 - 2015 годы. - Астана, 2010, - 35с.
6. Комплексная программа по развитию ЗОЖ в Павлодарской области. - Павлодар, 2007. - 15с.
7. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье. - М.: ФиС, 1990. - 217 с.

**Научный руководитель:**

кандидат педагогических наук Байсеитова Жанар Байсеитовна.