

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК - ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

Коршунова Д.А.

МОУ "Тверской Лицей", Тел.: (4822)42-22-68, E-mail: dasharik_tver@mail.ru

Актуальность здорового образа жизни в последние годы вызвана возрастанием нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков (техногенного, экологического, психологического характера), провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Несмотря на то, что согласно ст. 7 "Конституции РФ" "В Российской Федерации охраняются труд и здоровье людей", проблема здоровья нации сегодня самым серьезным вызовом системе управления государством.

Цель работы: Определить соответствие образа жизни учащихся и педагогов Тверского лицея понятию здоровый образ жизни.

Итоги работы. В ходе работы было изучено законодательство РФ пл охране здоровья населения; выявлены роль семьи и роль школы в вопросе формирования здорового образа жизни, проведён социологический эксперимент.

Согласно семейному законодательству РФ родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей, а также за их здоровье. Родители должны прививать маленькому ребенку навыки здорового образа жизни, включающего и рациональное питание, и четко налаженный режим, и физические нагрузки. Если родители научат ребёнка сохранять здоровье с самого детства, они помогут ему добиться успеха в любой сфере жизни.

Целью современной школы должно являться создание нормальных условий не только для интеллектуального, но и физического развития ребёнка и его безопасности, чтобы в полной мере выполнялась ст. 84 ФЗ "Об образовании в РФ". К примеру, в Тверском лицее в учебный план введён третий урок физкультуры; оборудован медицинский кабинет; организовано горячее питание учащихся; лицеисты занимаются в различных спортивных секциях; проводятся спортивные соревнования, Дни Здоровья на природе. Статья 41 "Конституции РФ": «Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь». В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию. В России существует Национальный календарь профилактических прививок: к примеру, проведение массовой иммунизации населения против гепатита в РФ позволило в 5 раз снизить заболеваемость острым гепатитом в период с 2005 по 2012 год. В Тверской области действует закон «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей в Тверской области». Ежегодная летняя оздоровительная кампания позволяет большому количеству ребят отдохнуть и поправить здоровье. Понятие здорового образа жизни включает физические нагрузки, правильное питание, личная гигиена, жизнь без вредных привычек. Для того, чтобы определить соответствие образа жизни учащихся и педагогов Тверского лицея понятию «здоровый образ жизни», было проведено исследование. Анализируя его итоги, можно сделать вывод: образ жизни, более соответствующий понятию «здоровый образ жизни», ведут все-таки педагоги. Это и режим питания, и продолжительность сна, и утренний зарядка. Скорее всего, сказывается опыт, знания, понимание важности здорового образа жизни для продолжительности и качества жизни. Что касается подростков, они, к сожалению, недооценивают необходимость беречь здоровье смолоду. Интересные тематические классные часы, встречи со специалистами, занятия в спортивных секциях, проведение совместного досуга на природе – все это поможет формировать у детей ценностное отношение к своему здоровью.