

## Формування здорового способу життя - родина, навчальний заклад, позашкільна освіта



Підготував: Кондратенко О.М.,  
методист Комунального закладу “Харківська  
обласна станція юних туристів” Харківської  
обласної ради (виступ на засіданні  
методичної ради, 2016 рік)

# Здоровий спосіб життя

Щороку дедалі більше свідомої молоді обирає здоровий спосіб життя, спрямовує свої зусилля на збереження і зміцнення свого здоров'я. Адже здоров'я є тим чарівним ключем, який відчиняє двері до можливостей: прагнути і досягати, омріювати і здійснювати, розвивати себе, встановлювати орієнтири майбутнього. А зараз ви хочете насолоджуватися життям, крокувати в ногу з часом, не відставати від моди.

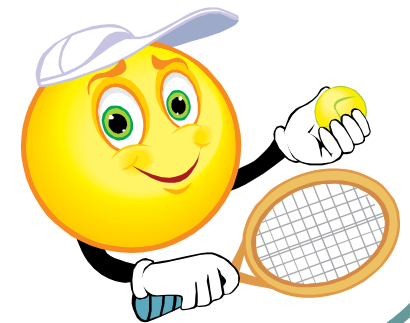
Мода – це стиль, це спосіб життя. Ви - діти нового тисячоліття. Нове сьогодні зумовлює нову моду. Сучасна мода одна – здоров'я.



**Бути здоровим - це природне прагнення людини.  
Здоров'я означає не просто відсутність хвороб, а й  
фізичне, психічне, соціальне благополуччя.**



Цілісність людської особистості проявляється насамперед у взаємозв'язку та взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження у різних сферах нашого життя. Активна та здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи «душі лінуватись».



# Фактори, що впливають на здоров'я:



- Навколишнє середовище;
- Шкідливі звички;
- Харчування.



- Активний відпочинок;
- Здоровий сон;
- Харчування;
- Заняття спортом;
- Чиста вода;
- Духовне та фізичне самопочуття.



Щоб повніше використовувати власні духовні та фізичні резерви, слід не впадати в розпач через тимчасові слабкості, а вірити в захисні сили своєї натури й вчитись управляти ними. Чим більш багата людина фізично й духовно, тим легше і природніше врівноважуються прояви її людської сутності.



**«Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне та радісне життя.»**

**Гіппократ**



Формування свідомого та відповідального ставлення до здоров'я має починатись з раннього дитинства. Перші знання про культуру здоров'я дитина отримує в родині.





Не викликає сумніву, що в розв'язанні проблеми формування здорового способу життя як стану її повного благополуччя в усіх аспектах - фізичному, психологічному, соціальному й духовному - пріоритетне значення має школа.





Серед видів діяльності, за допомогою яких найуспішніше відбувається формування здорового способу життя – фізкультурно - оздоровча, ігрова і художньо-творча. Це саме ті здоров'я формуючі форми роботи, які є основними у діяльності позашкільного закладу освіти.

