

*Воронов Н.А., к.б.н., доцент
старший преподаватель кафедры физической подготовки
ФГКВООУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной
обороны» Министерства обороны Российской Федерации
Россия, г. Ярославль*

ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ КАК ФАКТОРА УКРЕПЛЕНИЯ СЕМЬИ

***Аннотация:** В настоящей работе рассматриваются вопросы которые знакомят с современными идеями правильного формирования политики питания. Современная семья в настоящее время неправильно планирует свой рацион питания и мало уделяет вопросам здорового питания.*

***Ключевые слова:** здоровье, семья, социальный институт, школа, образование.*

***Annotation:** In the real work questions which acquaint with the modern ideas of the correct formation of policy of food are considered. The modern family incorrectly plans now the food allowance and gives to questions of healthy food a little.*

***Key words:** health, family, social institute, school, education.*

Здоровье детей зависит не только от характеристик их физического состояния, но и от санитарно-гигиенической культуры жизни, образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Здоровье детей можно назвать приоритетным направлением всего общества, поскольку только здоровые дети могут правильно усваивать приобретенные знания и в будущем способны заниматься продуктивной и полезной работой.

Правильное питание. Сохранение и умножение здоровья ребенка называется семьей, что является основным этапом в формировании культуры здоровья. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно

определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугов. Здоровье человека зависит от образа жизни и определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личными склонностями.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению профессиональных, общественных, семейных и домашних обязанностей в наилучших возможных условиях для здоровья и определяет направление усилий по сохранению и укреплению здоровья людей и населения [4]. Здоровый образ жизни характеризуется благоприятной социальной средой, духовным и нравственным благополучием, оптимальным режимом вождения (культура движений), отказом от вредных пристрастий (курением, употреблением алкогольных напитков, наркотических веществ), положительными эмоциями, отпуская телом, рациональное питание, личная гигиена.

Эти характеристики позволяют сделать вывод о том, что культура здоровой семейной жизни является частью общей культуры, отражающей себя и динамическое состояние, обусловленное значение специальных знаний, физической культуры, социальных и духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самообразование, образование, ориентация на мотивацию и самообразование, воплощенные в практической жизни, а также в физическом и психофизическом здоровье. Энергосберегающие технологии в семье реализуются на основе индивидуального подхода взрослых членов семьи.

Проводимые на основе личностно-развивающих ситуаций, они являются одним из жизненно важных факторов, которые заставляют всех членов семьи научиться жить вместе и эффективно взаимодействовать [3]. Предполагает активное участие всех в развитии культуры человеческих отношений, в формировании опыта сбережений здоровья, которые через постепенное расширение сферы общения и деятельности детей и взрослых развивают саморегуляцию (от внешнего контроля до внутреннего самоконтроля), формирование самосознания и активного жизненного положения на основе

воспитания и самообразования, формирование ответственности за их здоровье, жизнь и здоровье других людей. Все эти правила, если на его глазах будет пример взрослых, и, если еда будет проходить за красиво уложенным столом, в спокойной атмосфере.

Подчинение здоровья, сохранение и развитие духовного, эмоционального, интеллектуального, личного и физического здоровья всех членов семьи (бабушки и дедушки, родители, дети, родственники). Основными компонентами здоровья энергосберегающих технологий являются эмоционально-волевые, экологические и оздоровительные, оздоровительные, гносеологические и оздоровительные. Эмоционально-волевой компонент включает проявление положительных эмоций; волевое регулирование и саморегуляция своего здоровья, формирование опыта взаимоотношений между человеком и обществом, улучшение организации и дисциплины.

Экологическая составляющая выявляет зависимость физического и психического здоровья от состояния окружающей среды, способствует развитию гуманистических форм и правил поведения в природной среде, формирует навыки и навыки, связанные с факторы [2]. Компонент здоровья спортсмена требует владения методы деятельности, направленные на повышение двигательной активности, предотвращение гиподинамии, отпуска тела, высокую адаптивную способность. Аксиологическая составляющая проявляется в осознании жизни, убеждении в необходимости вести здоровый образ жизни. Реализация аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определения рефлексии и присвоения определенной системы духовного, жизненного, медицинского, социального и философского знания, соответствующего физиологическому и нейропсихологическому особенности возраста всех членов семьи.

Здоровье детей зависит не только от характеристик их физического состояния, но и от санитарно-гигиенической культуры жизни людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Здоровье детей можно назвать приоритетом

для всего общества, поскольку только здоровые дети способны должным образом поглощать приобретенные знания и в будущем способны заниматься продуктивной и полезной работой [1].

В России существует тревожная демографическая ситуация, когда все поколения рождаемости меньше, чем их родители, и не могут компенсировать снижение населения. За последние 10 лет численность населения России сократилась на 9,5 млн. Человек. Этот тип воспроизводства населения не наблюдался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример показывает социальную катастрофу, инновации и безопасность.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Буриков А.В. Влияние различных ингредиентов питания на состояние иммунологической реактивности / А.В. Буриков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. Т.1. – №6. – С. 5 - 7
2. Воронов Н.А. Влияние зарядки на организм человека / Н.А. Воронов // Аллея науки. – 2018. Т. 1. – № 6 (22). – С. 993-995
3. Воронов Н.А. Семья как малая биосоциальная группа / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. – 2018. Т. 3. – № 15-16 (56-57). – С. 53-54
4. Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества: учебное пособие / И.В. Журавлева. – М.: Наука. 2006. – 238 с.