Сочинение на тему: «Учитель за здоровый образ жизни».

 Я бы хотела начать излагать свои мысли на данную тематику с того, что здоровый образ жизни – очень важный фрагмент нашей жизни, но правильнее будет сказать «ее основа»; это индивидуальная система нашего поведения, которая предоставляет моральное и физическое благополучие в реальном времени; так же, долголетие и систематизированную активность. Благодаря ему снижается вероятность получить заболевания с различной степенью серьёзности; это образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней им укрепление организма.

 Опираясь на физическое и психическое здоровье, мы способны реализовывать заветные мечты и желания, достигать цели, преодолевать препятствия и многое другое.

 К сожалению, чаще всего лишь с возрастом приходит осознание того, что здоровье беречь нужно смолоду, ведь именно спустя время все ошибки, совершённые в юности, дают о себе знать. Тогда – то и начинаешь понимать : соблюдение элементарных рекомендаций министерства здравоохранения действительно стоят внимания ради собственного благополучия в будущем, ибо может и всё отрикошетить так: будет хуже некуда. Так, в перечень советов мин.здрава входят следующие:

потребление полезной пищи, активный ритм жизни, продуктивное занятие спортом и как можно больше проводить свой день на свежем воздухе.

 Ныне дети 21-го века не дают себе отчёт о собственном причинении вреда, сутками сидя за компьютером, с телефоном или же за телевизором. Лучше всего с детства приучаться к гигиене, правильному питанию (включить в рацион рыбу, мясо, овощи, фрукты, кефир, свежевыжатые соки, а вот сладкое и газированное наоборот – исключить, тем более, что ПП улучшает метаболизм, убирает лишний вес, обеспечивает хорошее функционирование в целом) и режиму. Очень большую роль в нашей жизни играет сон, поскольку за счёт него организм отдыхает и силы восстанавливаются. Полезно найти подвижное хобби, например, футбол, волейбол, баскетбол, регби, крекинг, теннис, плавание, пинг- понг и так далее, так как всё это способствует выработке выносливости организма, делая мышцы крепче.

 Если бы молодёжь знала о важности сохранения красоты в возрасте наряду со здоровьем и долголетием – сейчас бы такое большое количество людей не злоупотребляли наркотиками, алкоголем и табаком, хотя с годами становится всё труднее и труднее жить в мире, не прибегая к подобным так называемым «антистрессам», особенно, если у человека сложилось не самое лучшее мировоззрение и усугублённое восприятие реальности ,окружающих его.

 Думаю, он таким способом пытается хоть ненадолго отвлечься от морально давящих проблем, угнетающих изнутри. А иногда бывает и так, что взрослый человек, будучи ребёнком, получил тяжёлую психическую травму, которая «пустила корни» и сказалась пагубно на организме, и в определённый момент не оказалось никого рядом, кто бы мог оказать моральную, а то и финансовую поддержку. Таким человеком, во – всяком случае, должен оказаться учитель.

 Учитель – это не просто профессия. Это призвание. Он берёт на себя ответственность помогать детям расширять диапазон знаний, обогащать внутренний мир, просветляться, развивать воображение вместе с моральными, нравственными и физическими качествами, ибо они делают человека человеком, т.е. заложить гуманность, сформировать мировоззрение, осуществляя вторичную социализацию дитя, указать верное направление для его самореализации. Но всегда превыше всего стоит здоровье обучающегося. Даже для любой страны состояние граждан – самое важное и ценное. Поэтому учитель должен ещё поспособствовать и привитию любви к ведению здорового образа жизни в связи с тем, что он – есть родитель для учеников, отвечающий, в первую очередь, за их благосостояние во время нахождения в учебном заведении; проявляющий сочувствие и испытывающий радость за них в зависимости от ситуации. Родители, как и педагог, стараются уберечь детей от всех – всех невзгод и бед.

 Важно уделить отдельное внимание разработке комплекса оздоровительных упражнений для обучающихся, которые должны быть включены в какую – то определённую часть урока, причем, если занятия проходят в начальной школе, то необходимо сопоставлять конкретный урок с соответствующими упражнениями, например, русский язык – гимнастика для рук, которая обеспечит отдых и развитие моторики ребёнка; литература – зарядка для глаз, способная помочь расслабиться разным мышцам и уж точно не навредит состоянию зрения. А говоря о зрении, нужно учесть, вдобавок ко всему, что к концу учебного года чаще всего у юных Энштейнов падает зрение; для предотвращения данной проблемы хотя бы в малой степени требуется разработка системы ежедневных упражнений для профилактики зрительного утомления, ибо в нашем веке очень много технологических изобретений – приспособлений, предназначенных для учебного процесса.

С одной стороны они оказывают отрицательное влияние на зрение, но с другой – заменяют кучу книг и тетрадей, которые в массовом количестве весят достаточно много, а это - есть плохо, потому что, допустим, ученик начальной школы физически сильно переутомляется, нося полдня учебные пособия на своей спине или же плече. А для расслабления мышц туловища можно проводить физ.минутки, выполняя множество полезных разминочных движений. Поэтому роль учителя в жизни класса является довольно значительной, даже, скажем, его присутствие необходимо.

 Преподаватель обязуется стать наставником для своих учеников, примером подражания, в особенности для маленьких детей, поскольку они всегда стремятся стать такими же, как родители, а учитель – второй родитель после биологических, так же, как и школа является вторым домом. В связи с этим, педагогам нужно вести правильный образ жизни, уметь выслушать и дать дельный совет; подобающе себя вести, проявлять активность, общительность и интерес к «своим» детям, заниматься профилактикой как своего здоровья, так и учеников.