

Красота и здоровье.

Говоря о здоровье, зачастую мы подразумеваем здоровье физическое. Здоров тот, кто не болеет, правильно питается, соблюдает режим труда и отдыха, принимает витамины, высыпается, закаляется, проводит время на свежем воздухе. При этом многие упускают из виду то, что здоровье человека не ограничивается лишь биологическим аспектом. Формируя у учащихся позицию относительно собственного здоровья, необходимо помнить о том, что человек – это не только физическое тело. Человек также имеет психическую и духовную сферу. Здоровье подразумевает благополучие, как внешнее, так и внутреннее.

Стало хорошей традицией в ГУО «Средняя школа № 7 г. Могилёва» привлекать к работе по формированию стремления к здоровому образу жизни не только специалистов, работающих в школе, но и представителей медицинских и общественных организаций.

Накануне праздников Дня Святого Валентина и Дня женщин в школе состоялся «круглый стол», где шёл разговор о традиционных для женщин ценностях: здоровье, семье, детях.

Педагогом-психологом школы Авсеенко А. П. совместно с инициативной группой учащихся – старшеклассниц проведена большая предварительная работа. Проанализированы результаты анкетирования девочек 8-х классов «Что ты считаешь самым важным в жизни?» Подготовлена подборка пословиц и поговорок, в которых наши предки говорили о здоровье.

По результатам анкетирования важнейшей ценностью участницы «круглого стола» считают здоровье. Педагог-психолог подчеркнула, что здоровье и красота взаимосвязаны. Например, красивые длинные ресницы лучше защищают глаза.

В разные времена имелись свои идеалы женской красоты. В наше время на подиумах продолжает жить и процветать худоба. Но всегда ли это хорошо для здоровья будущих женщин?

Социально-нравственный аспект христианской религии состоит в том, что она задаёт определённую систему ценностей и норм человеческой жизни.

О христианском идеале женской красоты девочкам рассказала заведующий Могилёвским методическим кабинетом Белорусской Православной Епархии Татьяна Клавдиевна:

- Главное предназначение женщины – родить здорового ребёнка. А почему сейчас женщины не могут сами ребёночка родить? Сразу вспоминаются голые плечи, ноги, спины современных девушек. Мода диктует свои законы. Но беда в том, что люди принимают моду легкомысленно, не задумываясь о её духовной стороне. Христианство ориентирует женщину (и девушку) на целомудренное поведение. Женщина должна беречь своё здоровье. А прогулки ради моды с голым животом и спиной в холодное время года – это уже полное безумие, потому что приводит к воспалению надпочечников, почек, придатков и последующему бесплодию.

Хотелось бы чаще видеть на улице женщин в платье и костюме, в платочке или шляпе, с пышной косой, с неизмазанным чистым лицом, с естественным румянцем на щеках.

Продолжила заинтересованный диалог психолог отдела общественного здоровья УЗ «Могилёвский зональный центр гигиены и эпидемиологии» Воробьева Н.В. Она рассказала девочкам о правилах личной гигиены, правильном питании.

Участникам был продемонстрирован фильм «Режим дня школьника».

Девочки получили памятки «В каких продуктах «живут» витамины».

В заключение было проведено анкетирование. Девочкам оказались интересны вопросы, затронутые в ходе «круглого стола». Обозначен круг тем для следующих встреч.

Таким образом, постепенно учащиеся должны усвоить, что сохранение здоровья в большей степени зависит от них самих, от того, какой образ жизни они ведут, к чему стремятся.

Ведь быть здоровым – значит быть счастливым! Так давайте заботиться о своём здоровье! Давайте будем счастливы!

Психолог отдела общественного здоровья

Н.В. Воробьева