

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2011 ГОД

"Творческая мастерская". Рассказы, эссе, стихи, рассуждения

Астахова Светлана Николаевна

Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия № 10

Московская область, город Егорьевск

ЭССЕ

УРОКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мы знаем: время растяжимо,
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.
С.Маршак.

Утро, немного зябко, иду в школу. Мысли перескакивают с одной на другую. Хочется охватить все разом, на свежую голову, выделить нечто важное, но она мысль очень настойчиво возвращается, ломая мою логически выстроенную цепочку, состоящую из того, что НАДО.

Это мысль о девятикласснике, который вынужден обучаться на дому, потому что не может ходить в школу, как все. А еще недавно у него все было по-другому: он сидел за второй партой в третьем ряду, спорил, смеялся, был обычным школьником, а сейчас один. Мама, отец, сестра и учителя, которые приходят к нему на уроки, - постоянный круг его общения. Юноша, еще недавно здоровый и жизнерадостный, сегодня серьезно болен, и ему предстоит долгий путь к выздоровлению. Его заболевание не несчастный случай, а результат беспечного отношения к своему здоровью.

Приоритетное направление сегодняшнего времени - это пропаганда здорового образа жизни.

У нас, учителей, много возможностей воздействовать на умы и души детские. Важно сразу правильно расставить акценты. Не увлекаться только оздоровлением тела, хотя это тоже немаловажно! Интересные уроки физкультуры, эстафеты, подвижные игры – все это, безусловно, оздоравливает детей, но в неразрывной цепочке физических нагрузок самым сильным звеном должны стать уроки здорового образа жизни, которые мелкими крупинками золотой пыли будут оседать на сердцах наших учеников.

Пусть сначала это будут мальчики и девочки с золотыми сердечками, ведущие здоровый образ жизни. Пройдут годы, и они превратятся в людей с золотыми сердцами. Мне всегда любопытно увидеть того, о ком говорят: «Это человек с золотым сердцем». Я сразу представляю доброго терпимого человека, умеющего прийти на помощь, порадоваться за товарища, чем-то пожертвовать ради других. Любящего и почитающего родителей, семью, Родину. Заботливого мужа и отца, любящую мать и верную жену, терпеливых сына или дочь – все в одном Человеке с золотым сердцем. Прекрасный образ. Не правда ли? Но в то же время очень земной. Задача общества вырастить такое поколение: нравственно и физически здоровое. В этом деле равнодушных быть не должно. Это трудно. Намного сложнее, чем подготовить ученика к зачету по физкультуре и принять его.

Здоровый образ жизни – это необходимость нынешнего времени, в котором есть бездуховность и жестокость, террористические акты и войны. Если идея о здоровье души станет ведущей в направлении ЗОЖ, то мы сможем вырастить по-настоящему нравственное, воспитанное, интеллигентное поколение, которое будет заботиться о своем физическом здоровье и помогать ближним. А не выносливое, здоровое, но бездушное поколение Терминаторов, ведущих мир к гибели.