**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ КОНКУРС**

**«УЧИТЕЛЬ ГОДА – 2023»**

**КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ «ЭССЕ»**

*Петрусенко Т.В.*

*МБОУ СОШ № 14 г. Шахты*

**«Все здоровые люди любят жизнь» (Генрих Гейне)**

Задумывались ли Вы над высказыванием Г. Гейне «Все здоровые люди любят жизнь»? Несомненно, да. Совсем недавно я принимала участие в областном туристическом слете для педагогов. Мысль возникла, когда мы бежали кросс-эстафету, как прекрасна жизнь в гармонии: спорт, природа и здоровье. Мои коллеги – увлеченные своей профессией люди. Они подтвердили, что, связав свою жизнь со спортом, детством, человек становится счастливым.

Занимаюсь спортом с 6 лет. Выбрав профессию учителя физической культуры, понимаю, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека, а здоровье ребенка – одна из высших общечеловеческих ценностей. Это итог напряженной, сложной, интересной совместной деятельности родителя, педагога и самого ребенка

Поэтому моя цель – сберечь и укрепить здоровье учащихся, сформировать у них установку на здоровый образ жизни. Выбрать на уроке такие технологии, которые не позволили бы детям уставать, испытывать перегрузки.

Существует много определений «здоровья».

По-моему, здоровье – это физическое, психологическое и социальное благополучие человека. Между этими тремя компонентами здоровья есть взаимосвязь и взаимовлияние.

Здоровый человек способен жить полноценно, всесторонне развиваться и реализовываться, достигать больших успехов в профессиональной и личной сферах. Также такой человек более устойчив к влиянию негативных социальных факторов и менее склонен к формированию вредных привычек, но что самое главное – здоровый человек получает удовольствие от жизни. В чём это проявляется?

Во-первых, человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, во-вторых, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле, я считаю, что здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования общества.

Своим ученикам я рассказываю о людях, которые, несмотря на ограничения и боль, приносят обществу пользу, такие как Ник Вуйчич, Фрида Кало и Хелен Келлер. И ребята, восхищаясь мужеством и силой воли людей с ограниченными возможностями, соглашаются со мной в том, что тем, которые находятся в отличной физической форме, легче отдавать своему делу максимальное количество времени, с полной самоотдачей. Но никогда не нужно сгибаться перед недугом и нездоровьем.

Мои ученики понимают, какое важное влияние оказывает физическая культура на все компоненты здоровья человека.

Во-первых, во время активной деятельности увеличивается приток кислорода ко всем органам, в том числе и к мозгу, благодаря чему улучшается общее самочувствие, снижается уровень тревоги и раздражительности. И такие показатели крайне необходимы и важны в жизни не только взрослых, но и школьников, которые влияют на их успеваемость в обучении.

Во-вторых, с помощью физической активности можно решить многие проблемы со сном, что в результате благотворно влияет на психику человека и общее состояние организма. Исходя из личного опыта, могу сказать, что благодаря занятиям физической культурой у меня улучшилась дисциплина, в том числе и в режиме бодрствования и сна. Засыпать и просыпаться стало значительно легче и быстрее.

В-третьих, благодаря спорту человек начинает более позитивно относиться к своей внешности и своему телу. Помимо всего прочего, физическая активность повышает уверенность в себе и своих силах: поставив себе небольшие цели (например, пройти 5 км, проплыть 300 м, выполнить 50 приседаний и т.п.) и достигнув их, человек чувствует себя намного лучше. Выполняя маленькие и достижимые цели, человек успешно самореализовывается, повышает самооценку и самоуважение. Влияние спорта очевидно в формировании таких личностных качествах как стрессоустойчивость, выносливость, целеустремленность, способность справляться с тяжелыми жизненными проблемами и непредвиденными ситуациям.

Итак, в полной мере здоровым человека можно считать лишь в гармоническом взаимодействии физического, духовного, умственного и социального благополучия.

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Если человек здоров полностью, то ему хочется покорять новые вершины, работать и учиться. Здоровье – это первая и самая значимая потребность человека. Но важно указать то, что это не только хорошее физическое состояние, но и духовное состояние. Психоэмоциональный фон тоже очень важен для внутреннего состояния. Многие врачи утверждают, что именно из-за нервов люди наживают себе много болезней.

Научно доказано, что на здоровье человека большее влияние оказывает ни медицина, ни генетические факторы, ни состояние окружающей среды, а условия и образ жизни людей. Своих учеников я убеждаю, что несмотря на внешние негативные факторы, человек в состоянии изменить свою жизнь, улучшить своё здоровье – ведя здоровый образ жизни.

Образ жизни – это активная физическая деятельность людей. В образ жизни входят такие компоненты, как питание, сон, физическая активность, закаливание и другие. На образ жизни влияет не только личное желание, но и уровень жизни, уклад жизни. Уровень жизни влияет полностью в материальном плане, если человек имеет хороший доход, то сможет обеспечить себя хорошими и полезными продуктами питания, походами в тренажерный или спортивный зал, занятиями активным отдыхом. А уклад жизни формирует жизненную позицию, если человек с первых лет своей жизни видит пример в лице своих родителей, то возникает большая вероятность того, что он тоже будет придерживаться и вести здоровый образ жизни.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив тем, что отлично себя чувствует, получает удовлетворение от работы, стремится к самосовершенствованию. Каждый из нас может и должен сам обеспечить себе достаточно высокий уровень здоровья.

Будучи здоровым – легче любить жизнь. Здоровье человека является необходимым условием обеспечения качества жизни в постоянно изменяющейся окружающей среде. Для любого человека крепкое здоровье -это огромное счастье и жизненная необходимость.

Английский философ Джон Локк в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем, и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук.»

Прав французский философ Клод Гельвеций. В своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека: «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству.»

Таким образом, великие философы – мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье.

Я – учитель здоровья. Благодаря моей профессиональной деятельности дети успешно осваивают школьную программу, получают уверенность в своих силах и готовность преодолевать трудности. Ведь без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Я убеждаю учащихся, что мы не должны растрачивать этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода и пища! Несомненно - наше здоровье находится в наших руках.