

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКОЕ ОБЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16
ИМЕНИ ПАВЛА БОРИСОВИЧА ЛУСПЕКАЕВА»**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

на тему: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Выполнил:

ученик 11-А класса

Налимов Сергей Вадимович

Проверила:

учитель физической культуры

Бушля В.А.

Луганск, 2023г.

Содержание

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Глава 1. Теоритические основы понятия здоровья и составляющие здорового образа жизни..... | 4 |
| 1.1. Проблемы здоровья в условиях общества риска..... | 4 |
| 1.2. Современный взгляд на проблему здоровья подрастающего поколения и ее актуальность..... | 6 |
| 1.3. Понятие здоровья и составляющие здорового образа жизни..... | 8 |
| Глава 2. Проблемы здоровья подрастающего поколения и профилактика его сохранения..... | 12 |
| Заключение..... | 15 |
| Список Литературы..... | 17 |

ВВЕДЕНИЕ

Проблема укрепления здоровья молодого поколения становится приоритетным направлением работы с молодежью и входит в число приоритетных задач социального и экономического развития нашей страны, что обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, а также необходимость научных исследований и выработку методических и организационно-педагогических подходов к сбережению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни. Задачи сохранения, укрепления и развития здоровья подрастающего поколения и молодежи, воспитания ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему нашли свое отражение в следующих нормативных документах: Закон РФ «Об образовании», «Конвенции охраны здоровья населения РФ», Закон «Об охране окружающей среды», «Конвенции развития здравоохранения и медицинской науки в РФ» и другие.

Современный человек знает о здоровье достаточно много, как и о том, что надо делать для его поддержания и достижения. Однако для того, чтобы эти накопленные человечеством знания начали давать результат, необходимо накапливать знания и анализировать данную ситуацию.

Цель проекта: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления.

Задачи проекта

- 1.воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью.
- 2.определить, что входит в понятие здоровый образ жизни.
- 3.сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся.

Актуальность моего проекта

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в подростковой и молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения. Каждому школьнику необходимо быть не только

теоретически подготовленным в области рационального питания, и в области спорта, в области борьбы с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни, то есть «Иметь привычку здорового образа жизни».

Почему я выбрал тему ЗОЖ?

По моему мнению, вести здоровый образ жизни это отлично! Ведь не зря говорят: «Будь не красен, да здоров», «Баня здоровит, разговор веселит», «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «В здоровом теле здоровый дух - редкая удача». Я удивляюсь при виде подростков своих лет с бутылкой пива в руках или с сигаретой в зубах. Они думают, что это круто, модно или стильно. Или, когда им задаешь вопрос: «Зачем ты куришь?» Они отвечают: «Не курить это хорошо, но умирать здоровым не хочется». Я думаю, многие со мной согласятся, это смешно и глупо.

Глава 1 . ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОСТАВЛЯЮЩЕГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1 Основные принципы здорового образа жизни.

1. Рациональное питание. Питание - процесс потребления и утилизации пищи для роста, восстановления и жизнедеятельности организма. Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Такое питание должно соответствовать возрасту, и должно быть четырех-пяти разовым питанием, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу и полностью обеспечивать энергетические затраты организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

2. Физическая активность – это количество движений, которые человек выполняет в течение дня, недели, месяца. Двигательная деятельность является биологической потребностью живых организмов, не менее важной, чем потребность в пище, воде, сне. Ограничение или отсутствие двигательной деятельности отрицательно сказывается на развитии

молодых и функционировании зрелых организмов; развиваются различного рода заболевания, активизируются и ускоряются процессы старения. Еще Аристотель отмечал, что ничто так не истощает и не разрушает организм, как физическое бездействие. Поэтому оптимальная двигательная активность является одним из важнейших факторов, составляющих основу здорового образа жизни. Рядом исследований установлено, что для активной жизнедеятельности и поддержания постоянно высокой работоспособности человеку необходимо затрачивать на активные движения, на физическую культуру хотя бы один час в день. Правильное формирование здорового образа жизни у школьников с ограниченными возможностями здоровья невозможно без воспитания у детей понимания необходимости для здоровья занятий спортом. Физические упражнения очень важны для школьников, так как умеренные нагрузки позволяют расти организму, способствуют правильному обмену веществ в организме. Кроме того, регулярные физические нагрузки дисциплинируют и способствуют соблюдению распорядка дня. Занятия каким-либо видом спорта дают молодому растущему организму стимул для правильного развития и ограждают детей от вредных привычек

3.Соблюдение гигиенических норм. В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены.

4.Рациональный режим дня. Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Его значение состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма, что способствует укреплению здоровья. Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма. Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых.

Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия ребенка.

5.Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Доказано, что люди, работающие в ночные смены, в пять раз чаще подвержены развитию таких болезней как гипертония, язва желудка и т.п. Чтобы компенсировать бессонную ночь, нужно потом две ночи подряд хорошо выспаться.

1.2. Современный взгляд на проблему здоровья подрастающего поколения и ее актуальность.

Многие эксперты, изучая молодых людей в возрасте от 14 до 30 лет, нередко расходятся во мнениях, о том, как именно можно определить ту группу лиц, которых принято называть молодежью. Согласно определению молодежью понимается «обширная совокупность групповых общностей, образующих на основе возрастных признаков и связанных с ними основных видов деятельности. В социологическом понимании это - социально-демографическая группа, выделяемая на основе обусловленных возрастом особенностей социального положения молодых людей, их места и функций в социальной структуре общества, специфических интересов и ценностей. По поводу возрастных границ молодежи . нет общего мнения. В отсутствие единых критериев возрастной периодизации в определении границ молодёжного возраста учитывается специфика подходов, сложившихся в различных дисциплинах, изучающих молодёжь, в том числе и в социологии, а также конкретные цели и задачи, стоящие перед исследователями. В отечественной социологии наиболее часто нижняя возрастная граница определяется между 14-20, а верхняя — между 25-29 годами. Хотя в сложившейся практике имеет место увеличение возраста отдельных групп, как например, молодых ученых - до 33-35 лет.

Современная молодежь характеризуется небрежностью в отношении к своему здоровью. Во многом это определено отсутствием в течение длительного периода времени социальной политики государства в пропаганде здорового образа жизни. Здоровье складывается из нескольких составляющих. Например, ВОЗ определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, где под физическим здоровьем понимается способность выполнять каждодневную работу, включая заботу о себе; психическим - состояние, определяемое в гармонии с самим собой, а социальное – отражает позитивное отношение человека с другими людьми, готовность оказать помощь и способность принять ее.

Многие учащиеся различных учебных заведений не только не умеют или не желают принимать меры по укреплению здоровья, но и часто его самостоятельно подрывают и тем самым ухудшают. В докладе Н.М. Римашевской «Проблемы здоровья населения и демографический кризис в России» приводятся следующие данные о здоровье подростков:

- 32% детей здоровы,

- 16% - имеют хронические болезни,
- 52% - имеют функциональные расстройства.

Как показывают опросы, большинство подростков уже имеют вредные привычки, они пробовали или курят сигареты, употребляют алкогольные напитки и наркотические средства.

Данные отражают весьма негативные показатели:

- 40% юношей и 30% девушек регулярно употребляют алкоголь,
- около 10% подростков пробовали наркотики,
- 32,8 подростка из каждых 100 000 кончают жизнь самоубийством.

Наряду с этим социальная значимость здоровья подростков обусловлена тем, что они представляют собой ближайший репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный, политический и культурный резерв общества. Поэтому, их здоровье – это потенциал нации и страны в целом.

Состояние здоровья российских подростков существенно хуже, чем у их сверстников в других странах. Об этом свидетельствуют данные самооценки здоровья 15-летних подростков. Так, считают себя здоровыми: в Швейцарии 93%, в Швеции — 72%, во Франции — 55%, в Германии — 40%, в России — 28% подростков.

Существуют причины, которые определяют нисходящую динамику здоровья молодежи.

Во-первых, это, по словам Н.М.Римашевской, влияние «социальной воронки», т.е. больные рожают больных.

Во-вторых, на протяжении жизненного цикла интенсивность падения здоровья у детей выше средней, а проблемы заболеваемости перемещаются из групп престарелых в группу детей и молодежи.

В-третьих, здоровье каждого последующего поколения ниже предшествующего: здоровье детей хуже здоровья родителей, здоровье внуков еще меньше, чем состояние наших детей (с каждым годом новорожденные имеют меньший потенциал здоровья: в 1990г. – родились больными 14,7%, а в 2006г. – 38,9%;).

В-четвертых, социальные условия препятствуют реализации биологических резервов человека. Развитие индивида должно продолжаться до 35-летнего возраста, тогда как в конце 70-х годов «пик» здоровья отмечался в 25 лет, к концу 80-х он снизился до 16 лет, а в конце 90-х - человек оставался с тем потенциалом, с которым он приходил в этот мир.

Ситуация в стране в целом – схожа. Существует некое заблуждение, что чем выше доход у населения, тем больше возможностей уделять большее внимание своему здоровью и вести здоровый образ жизни.

Однако высокий достаток не всегда является гарантом ведения здорового образа жизни и поддержания своего здоровья.

Очевидно, что проблемы со здоровьем чаще всего возникают из-за плохой экологии (что очень актуально для больших городов.) и неправильного образа жизни, негативно влияющие на здоровье:

- Плохая экология 70,32%,
- Нездоровый образ жизни (вредные привычки) 36,40%,
- Условия обучения 26,15%,
- Условия домашнего быта (проживания) 6,71%,

Однако есть и положительная тенденция в отношении молодежи к поддержанию собственного здоровья: около 45 % регулярно занимаются спортом.

1.3. Понятие здоровья и составляющие здорового образа жизни

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Отсюда следует, что охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).

Существует, по мнению ученых, три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье - определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически

и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Важно постоянно помнить: если хорошо «взять старт», т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов. Залог успеха – в планировании своего времени. человек, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час времени. В течение этого часа никто и ничто не может помешать. Таким образом, получать время – возможно, самое важное для человека – личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел.

Подросток должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую

гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим).

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Следующим звеном здорового образа жизни является *искоренение вредных привычек* особенно для молодого организма : курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача подрастающего поколения - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается пристрастие к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку,

пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее

действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Глава 2. Проблемы здоровья подрастающего поколения и профилактика его сохранения.

Здоровье подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями .Безусловно, на состояние здоровья оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка, место проживания ,существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности организма. Здоровье подростков, с одной стороны, чувствительно к воздействиям, с другой достаточно интересно по своей природе: разрыв между воздействием и результатом может быть значительным, достигая нескольких лет, и, вероятно, нам сегодня известны лишь начальные проявления неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков, а также всего населения России . Поэтому важно на основе закономерностей формирования здоровья подрастающего поколения понимать фундаментальные законы его развития, направлять действия общества на изменение неблагоприятных тенденций, пока жизненный потенциал населения страны не пострадал необратимо.

Здоровье детского населения представляет собой интегральный параметр, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, т.е. является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

По данным официальной статистики, в последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. За последние пять лет заметно возросли показатели заболеваемости новообразованиями, болезнями эндокринной системы и расстройствами питания, обмена веществ, болезнями органов пищеварения.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.

2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний за последние 10 лет во всех возрастных группах. Частота функциональных нарушений увеличилась в 1.5 раза, хронических болезней - в 2 раза. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.

3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в четыре раза опорно-двигательного аппарата, втрое - болезни почек и мочевыводящих путей.

4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. 10-11 лет - 3 диагноза, 16-17 лет - 3-4 диагноза, а 20% старшеклассников - подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей, среди которых нарастает доля имеющих отклонений, особенно в связи с дефицитом массы тела. Реальным фактором формирования этих отклонений является снижение уровня жизни, отсутствием возможности обеспечить полноценное питание детей.

Понятие *профилактика* здоровья представляет систему мер (коллективных и индивидуальных), направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе. Одним из важнейших направлений в медицине, начиная со времен Гипократа (около 460-370 до н. э.), Авиценны - (Абу Али ибн Сина, около 980-1037), является профилактика заболеваний. В переводе с греческого профилактика означает предупреждение тех или иных заболеваний, сохранение здоровья и продление жизни человека.

На здоровье воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы; вредные привычки; отягчённая или неблагоприятная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др. Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т.е. на независимые от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти.

Внедрение основных элементов профилактики в виде навыков гигиенического поведения должно входить в систему дошкольного и школьного воспитания детей и подростков, отражаться в системе

санитарного просвещения (которое все больше ориентируется на пропаганду здорового образа жизни), физической культуры и спорта. Формирование здорового образа жизни важнейшая обязанность всех лечебно-профилактических, санитарно-противоэпидемических учреждений и общественных формирований.

Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психологическую структуру человека. И еще Сократ говорил, что "тело не более отдельно и независимо от души".

Культура питания. В здоровом образе жизни питание является определяющим системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость.

Культура движения. Оздоровительным эффектом обладает только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах и т.д.) в природных условиях.

Культура эмоций. Отрицательные эмоции обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Сложившаяся система образования не способствует формированию ЗОЖ, поэтому знания взрослых людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями. В школе рекомендации по здоровому образу жизни детям часто насаждаются в назидательной и категорической форме, что вызывает у них положительные реакции. А взрослые и в том числе учителя редко придерживаются указанных правил. Подростки не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного.

Здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. В целях сохранения здоровья детей и подростков, оберегания их от неблагоприятных воздействий среды и создание целенаправленных положительных влияний на растущий организм, осуществляется систематическое врачебное наблюдение за здоровьем молодого поколения и систематически за условиями воспитания и обучения. Эти функции выполняют лечебно-профилактическое и санитарно-противоэпидемическое службы здравоохранения.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий, существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и

наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное - профилактика.

Эффективность формирования у подростков здорового образа жизни обусловлено тем, что жизненная позиция только вырабатывается, а все возрастающая самостоятельность делает обустроенным их восприятие окружающего мира, превращая юношу и девушку в пытливых исследователей, формирующих свое жизненное кредо. Здоровье играет определенную роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Его уровень в значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования, творческого роста, полноту восприятия, а значит и удовлетворенность жизнью.

Формирование здорового образа жизни - многоплановая комплексная задача, для успешного разрешения которой необходимы усилия всех звеньев государственного общественного механизма. В целях сохранения здоровья детей и подростков, оберегания их от неблагоприятных воздействий среды и создание целенаправленных положительных влияний на растущий организм, осуществляется систематическое врачебное наблюдение за здоровьем молодого поколения и систематически за условиями воспитания и обучения. Эти функции выполняют лечебно-профилактическое и санитарно-противоэпидемическое службы здравоохранения.

Таким образом, в число важнейших задач социальных педагогов входит обеспечение оптимальных условий учебы, труда, всего жизненного уклада, способствующих завершению формирования молодого организма. Поэтому в отношении учащихся подростков предусматривают следующие основные задачи:

- разработка и реализация на основе совершенных достижений науки оптимальных санитарно-гигиенических нормативов как для учебных и рекреационных помещений, так и для учебно-производственной нагрузки, а также летней трудовой деятельности подростков;
- постоянные занятия физической культурой и спортом;
- рассмотрение сети оздоровительных учреждений для подростков;
- улучшение работы по медицинской профилактике среди подростков, обеспечение их диспансеризацией;
- создание системы гигиенического воспитания подростков и их родителей;
- пропаганда здорового образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие здоровья и составляющие здорового образа жизни пришли к выводу о том, что использование здоровьесберегающих технологий программ и основ здорового образа жизни действительно необходимо при обучении и воспитании подростков. Проблема укрепления здоровья

молодого поколения становится приоритетным направлением работы с молодежью и входит в число приоритетных задач социального и экономического развития нашей страны, что обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, а также необходимость научных исследований и выработку методических и организационно-педагогических подходов к сбережению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни. Задачи сохранения, укрепления и развития здоровья подрастающего поколения и молодежи, воспитания ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему нашли свое отражение в следующих нормативных документах: Закон РФ «Об образовании», «Конвенции охраны здоровья населения РФ», Закон «Об охране окружающей среды», «Конвенции развития здравоохранения и медицинской науки в РФ» и другие.

Современный человек знает о здоровье достаточно много, как и о том, что надо делать для его поддержания и достижения. Однако для того, чтобы эти накопленные человечеством знания начали давать результат, необходимо накапливать знания и анализировать данную ситуацию

Также определена роль здоровьесберегающих программ ("Образование и здоровье" и "Психопрофилактическая программа"). Изучены здоровьесберегающие технологии, дан анализ психопрофилактическим и здоровьесформирующим программам. Можно утверждать, что программа по обеспечению психологического здоровья направлена на обеспечение психологического комфорта всех участников педагогического процесса. Вопросы по формированию здорового образа жизни включены в программы курса лекций в учебном заведении (психология, анатомия, гигиена и т. д.), можно утверждать, что цель работы - достигнута. Данные материалы позволяют укрепить и сохранить здоровье учащихся при условии соблюдения определённых требований предъявляемых к организации процесса обучения.

Таким образом, молодёжь является основой развития любого общества и всегда имеет самое непосредственное отношение к его будущим перспективам. Наше «завтра» полностью зависит от жизненных ценностей и образа жизни «сегодняшней» молодежи. Плохое здоровье молодежи не может обеспечить качественное воспроизводство. В таких условиях «социальная воронка» будет все глубже затягивать россиян, не давая возможности развиваться в инновационном направлении. Поэтому необходимо решать задачи улучшения здоровья молодежи и пропаганды здорового образа жизни, так как она является стратегическим резервом нации.

Задача педагогов состоит, во-первых, довести до сведения подростков информацию о том вреде, который наносит пьющий человек своему здоровью и здоровью своих близких (в первую очередь - детей), а во-вторых, рассказать учащимся о вредных веществ. Широкий круг

актуальных задач по формированию установок на здоровый образ жизни у подростков обусловлен необходимостью активного участия в их реализации многих министерств и ведомств. Молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать, необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Список литературы

1. Ананьев В. А. Психология здоровья - как новая отрасль человекознания / В. А. // Вестник психосоциальной и коррекционной работы. 1998. №2.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. №2.
3. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. М., 1988.
4. Возвышаева И. В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты / И.В. Возвышаева // Школа здоровья. 2001. №1.
5. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты / И.В. Возвышаева // Школа здоровья. 2001. №2.
6. Валеологические и культурологические основы Петербургской школы: На путях к школе здоровья / Авт. - сост. Е.А. Демин. СПб., 1995.
7. Гончаров С. Решение Межведомственной комиссии Совета Безопасности РФ по охране здоровья населения - в жизнь / С. Гончаров, М. Гоголев // Гражданская защита. 2003. № 11.
8. Дзятковская Е.Н. Здоровьесберегающее образовательное пространство // Педагогическое образование и наука. 2002. № 3.
9. Добротворская С. Г. Педагогическая ориентация учащейся молодежи на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. Казань, 2002.
10. Егоров С. Ф. Хрестоматия по истории школы и педагогики в России (до Великой Октябрьской социалистической революции): Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М., 1994.
11. Константинов Н.А. и др. История педагогики: Учебник для студентов пед. ин-тов. М., 1992.
12. Огородникова Н. Н. Холод против простуды М., 1990.
13. Образование и здоровье - проблема XXI века: Поиски, пути решения: Материалы межрегиональной научно-практической конференции (22-23 октября 2003 г.) / [Б.В. Арасланова, СВ. Кудинова, СВ. Кузнецова и др.]; Под ред. Г.А. Ворониной. Киров, 2003.
14. Разумов А. Н., Пономаренко В. А. Здоровье здорового. М., 1996.
15. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. СПб., 1995.

16. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М., 1981.