

## **Реферат**

**На тему: "Преодоление вредных привычек - необходимое условие  
здорового образа жизни"**

## **Оглавление**

Введение

1. Здоровье в образовательном процессе

2. Здоровье и здоровый образ жизни

3. Преодоление вредных привычек - необходимое условие здорового образа жизни

Заключение

Список литературы

## **Введение**

Начало нового столетия, когда уклад жизни общества стал резко отличаться большей динамичностью, напряжённостью, одной из центральных проблем общественного развития обозначило проблему сохранения здорового подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоятельной жизни. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться быстро, подстраиваться под нужный ритм развития социально-экономических, общественных перемен в жизни.

Противоречие между общественно-государственной потребностью в формировании здорового поколения и современными условиями жизни приводит к необходимости ориентации системы образования на сохранение и развитие здоровья, установку здорового образа жизни школьников. Прежде всего, целесообразна направленность воспитания и обучения для сохранения здоровья, формирования у школьников системы ценностей, культуры здоровья в целях активной и продолжительной жизнедеятельности.

## 1. Здоровье в образовательном процессе

Существуют группы детей, которые предпочитают как здоровый стиль поведения, так и поведение с риском для здоровья, так как у них не сформирована ценностно-мотивационная сфера личности. И значительная часть учителей осуществляет профессиональную деятельность в состоянии напряжения адаптационных механизмов или их срыва, что многие не выделяют здоровье как приоритетную личностную ценность, не владеют методами самодиагностики и саморегуляции состояний, не обладают системой знаний о здоровье, комплексом навыков и технологий сохранения и развития здоровья ученика и собственного здоровья. Отношение к здоровью субъектов педагогического процесса имеет большое значение и в связи с тем, что образовательные учреждения являются важнейшим звеном социализации детей, где среди других ценностей формируется мотивация к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих.

Дети, живущие в северных регионах России, представляют собой одну из наиболее социально незащищенных групп населения. Как отмечают исследователи в области охраны здоровья населения в условиях Севера С.И.Береснев, А.В.Грибанов, Р.И.Данилова, В.Н.Чеснокова, Б.В.Устюшина, В.И.Прокопенко и др., развитие болезней на Севере имеет определенную специфику, связанную не только с особенностями геомагнитной среды, светового и холодного режимов, приливных и неприливных сил тяжести в северных широтах, но и сопутствующим психологическим стрессом. Все это способствует к снижению активности школьников в учебной деятельности, ретардации их психического и физического развития, ухудшению здоровья. В целом, можно отметить, что вопросы педагогического обеспечения здоровьесберегающей деятельности в школах Республики Саха (Якутия) не нашли должного отражения в теории и практике регионального образования.

Итак, подходы к проблеме сохранения и развития здоровья школьников характеризуются рядом противоречий между: потребностью общества в формировании здорового поколения и реальными условиями жизни и обучения учащихся; низким уровнем состояния здоровья обучающихся и недостаточной подготовленностью работников образовательного учреждения к сохранению и укреплению здоровья детей; необходимостью подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности и недостаточной теоретической и практической проработанностью условий ее реализации. Изложенные противоречия определили актуальность избранной для диссертационного исследования.

Основы формирования и развития здоровой личности:

- здоровье - целостное физическое, интеллектуальное, нравственное состояние личности, ее морально-волевых, ценностно-мотивационных установок, способствующих повышению уровня функционального состояния организма в целом;

- фактором и условием развития здоровой личности выступает здоровьесберегающая среда в образовательном пространстве учебного заведения, где создаются условия, обеспечивающие оптимальный для гармоничного, интеллектуального, физического, духовно-нравственного развития личности субъектов педагогического процесса психологический микроклимат, формирование у них потребности в вопросах ценности здоровья и в здоровом образе жизни.

Здоровьесбережение в образовательном пространстве педагогического вуза представляет собой многоплановый процесс, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности будущего педагога, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью школьников на основе осознания им личной ответственности, на приобретение ими знаний о состоянии, изменении соматического и психического здоровья, о путях и способах их сохранения и укрепления.

Разработанный проект здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве вуза направлен на гармоничное развитие личности студента и включает в себя определенные компоненты: целевой (развитие интеллектуальной, когнитивной и эмоциональной сфер личности); содержательный (совокупность формируемых в образовательной среде знаний, отношений, ценностных ориентаций, опыта деятельности); деятельностный (разработка и использование системы методов, средств и форм вариативной деятельности, создание индивидуальной траектории здоровьесбережения с учетом интересов, склонностей, потребностей, мотивов студента).

Определены этапы здоровьесбережения в образовательном процессе:

мотивационно-целевой (формирование устойчивой мотивации к здоровью и здоровьесбережению); этап усвоения теоретических знаний (логическое познание студентом самого себя, окружающей среды, социума, механизмов саморегуляции и эффективного взаимодействия с природой и обществом); операционно-деятельностный (выведение знаний о здоровье, отношений, оценки и ценностных ориентиров на поведенческий уровень); творческий (студент на основе активной деятельности в сфере собственного здравостроительства, располагая новым видением, новым решением, новым подходом, создает продукт собственной творческой деятельности, т.е. собственного здоровья).

## 2. Здоровье и здоровый образ жизни

Социальная работа позволяет решать широкий круг задач, социальной защиты. Их число и разнообразие настолько велико, что порой заслоняет основную, конечную цель социальной работы. Поэтому у социальных работников нередко складывается впечатление, что такой целью является благополучие подопечных лиц, т.е. обеспечение минимального или большого комфорта, удовлетворительного питания и предоставление достаточного набора услуг. Однако конечной целью всех усилий является охрана здоровья и жизни обслуживаемых лиц. Без понимания этой цели социальные работники не всегда правильно могут организовать свою работу. Они должны четко понимать, что в основе любой социальной программы должны быть запросы здоровья, т.е. рекомендации гигиены - медицинской науки о здоровье, способах его сохранения и улучшения, о здоровом образе жизни. Отклонение программ от принципа гигиенической обоснованности приводят к их ущербности и снижают их эффективность.

Любой аспект социальной работы касается сбережения здоровья и содействует ему. Будь то забота о своевременном пенсионном обеспечении, протезировании, доставке продуктов, об отоплении, устранении вредных привычек, улучшении экологии, качества, быта, установке телефона и т.п. - все это прямо или косвенно замыкается на физическом или психическом здоровье человека, на его настроении и воле к жизни.

Социальные работники должны иметь четкие представления о феномене здоровья и ЗОЖ. Без таких представлений социальная работа неполноценна.

Существуют несколько определений понятия «здоровье». Однако все они характеризуют этот феномен односторонне либо поверхностно, и не раскрывают его физиологической сущности. Поэтому целевой параметр, на который ориентируется вся система здравоохранения и формирования ЗОЖ населения, еще четко не определен. Однако неясность цели всегда порождает методические ошибки и обрывает усилия на недоступную столетия. Медицина, государство в целом отдавали приоритет профилактике болезней, стремились создать здоровые условия труда и быта, привить населению ЗОЖ. Но эффективность была явно недостаточной. И в значительной мере от того, что усилия не имели четкой ориентации. Здоровый образ жизни практиковался как соблюдение набора правил, суть которых населением либо не понята, либо понята упрощенчески, поверхностно. непонимание сути ЗОЖ сокращенно осознанное стремление его исполнять.

Итак, здоровье суть состояние широких функциональных возможностей организма, необходимых для нейтрализации влияния банальных факторов

окружающей среды. Причем функциональные возможности рассматриваются нас физиологические резервы, объем которых может сокращаться или увеличиваться в зависимости от степени их тренированности. Последнее создается образом жизни как комплексом режимных моментов, а моментов исключаящих или усугубляющих истощение названных резервов.

Разъясним физиологическую сущность тренировки, адаптации и комплексации, что позволит лучше понять целесообразность исполнения компонентов ЗОЖ и поможет сформировать осознанное стремление практиковать именно этот образ жизни.

С формальной точки зрения, ЗОЖ - это комплекс устойчивых полезных для здоровья привычек. Начинать их выработку в юношеском или старшем возрастах едва ли рационально: мешают устоявшиеся нездоровые привычки и лень. В детстве же при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы, комплекс привычек ЗОЖ вырабатывается легко и закрепляется прочно на всю жизнь. В дальнейшем только особо хаотичные и нездоровые условия жизни могут разрушить устоявшуюся систему привычек.

Четкое понимание феноменов здоровья. ЗОЖ, предболезни, болезни и профилактики формирует у будущих социальных работников конкретные ориентиры, на которые и должна исправляться социальная работа.

Здоровый образ жизни - единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен.

ЗОЖ - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля у жизни населения - важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба.

За годы советской власти сделано многое в области формирования ЗОЖ у населения. Но массовым не стал. Не является он таковым и теперь. Более того, к традиционным проблемам формирования ЗОЖ добавились еще и проблемы сохранения статус-кво. Ибо в условиях экономического кризиса и массовой бедности многие элементарные условия, необходимые для поддержания ЗОЖ, утрачиваются, становятся недоступными. Ведь на оплату водоснабжения, газификации, электроэнергии требуются немалые деньги, которых у многих просто нет.

ЗОЖ - это выработка у людей цепочки взаимосвязанных навыков и привычек. Надо добиться, чтобы человек автоматически выполнял правила в

сфере быта и личной гигиены, не задумываясь над элементарными поступками и всегда придерживался при этом рекомендаций гигиенической науки.

Не следует прививать ЗОЖ с помощью незнаний и зазубривания - что полезно а что нет (это подходит только для несмышленных детей). Для детей же старших возрастов и взрослых нужно объяснить работу санологических механизмов организма, которые включаются и поддерживаются элементами ЗОЖ.

Например, следует объяснить, почему взбадривание утренней гимнастикой и водными процедурами рациональнее и предпочтительнее чем химическое взбадривание - крепким чаем или кофе, почему для здоровья нужна физкультура, а не изматывающий спорт и т.д.

Особенно четко надо прояснить, что в основе нездорового образа жизни лежат такие пороки человека, как лень, лукавство и др.

В отличие от прежних лет сейчас всем ясно, что ЗОЖ включает в себя и культуру увеселения (культуру отдыха и разрядки). У человека есть физиологическая обоснованная потребность отвлекаться на получение удовольствий. И надо, чтобы удовольствий было много. Но все они должны быть натуральными, естественными, а не искусственными (наркотическими). Нужны стереотипы сочетания пассивного, активного и праздничного видов отдыха.

Большое значение имеет воспитание культуры межличностных отношений, здесь кроется залог успешной охраны психического здоровья населения, да и физического тоже (все знают что и слово ранит, причем не только психику, но и сердце).

Понятие здорового образа жизни включает в себя рационально организованный, физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, выполнение правил и требований психогигиены, рационального питания и личной гигиены, активный двигательный режим и систематические занятия физической культурой, эффективное закаливание, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек.

ЗОЖ формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом всех социальных, психологических и физических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в создании причины и навыки ЗОЖ в молодом возрасте зависит все последующая деятельность, приветствующая или способствующая раскрытию потенциала личности. Молодое поколение наиболее восприимчиво к различным формирующим и

обучающим воздействиям. Роль социального педагога в воспитании культуры здоровья трудно переоценить. Однако, успешная реализация этой важнейшей социальной задачи может осуществиться при определенном уровне подготовленности педагогов, включающей широкий круг знаний, навыков и умений.

Всю свою деятельность по формированию ЗОЖ социальный педагог должен проводить с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей детей и взрослых.

На формирование ЗОЖ входят следующие направленные работы: рациональный режим труда (учебы) и отдыха, основанный на индивидуальных биоритмических особенностях, оптимальное и систематическая физическая активность; эффективное, научно-обоснованное закаливание; нормальное питание в соответствии с концепцией адекватного питания; комплекс психо-гигиенических и психо-профилактических воздействий, учет и коррекция влияния на здоровье окружающей среды; вред и польза самолечения; аргументированная и действенная пропаганда против вредных для здоровья факторов - алкоголизма, курения, наркомании и токсикомании; формирование правильных представлений у детей и подростков о половом созревании; знаний и мер профилактики СПИДа; обучение мерам по предупреждению личного и бытового травматизма и правилам личной гигиены.

Из других разделов ЗОЖ большое внимание в деятельности социальных педагогов следует уделить пропаганде необходимости закаливания и эффективного средства профилактики респираторных и других заболеваний, а также реализации комплекса психогигиенических доврачебных психолого-педагогических мероприятий, направленных на укрепление психологического здоровья.

Большие и трудные задачи возникают при проведении систематической работы с детьми и подростками по борьбе с вредными привычками.

В задачу социологического педагога входят и медико-педагогические и экологические аспекты работы. Его обязанность - разъяснить экологическую ситуацию, вести просветительскую работу с населением, помочь родителям наметить профилактические меры, способствующие сохранению здоровья детей.

Эту работу социальный педагог проводит совместно с медицинскими работником.

### **3. Преодоление вредных привычек - необходимое условие здорового образа жизни**

Обобщая соответствующие места доктрины здорового образа жизни, принятый на форуме народов Якутии, можно выделить следующие принципы новой философии здоровья:

«Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто»

Здоровье - залог благоприятного будущего.

Здоровье - бесценное богатство каждого человека, величайшая ценность жизни.

Только здоровый дух нуждается в здоровом теле.

Исходя из этих принципов, здоровый образ жизни следует понимать как единство самосохранительного сознания и поведения. Это означает, что в этой формуле нет места ноидивенческому отношению к собственному здоровью; что утверждение здорового общества есть, прерогатива гражданского общества; что каждый человек является субъектом собственного оздоровления, творцом своего здоровья, что здоровый образ жизни - это не только знание, что это, но и знание как это утверждается. Предложенная формула позволяет преодолеть как саморазрушительное, так и равнодушное отношение к своему здоровью. Она исключает ситуацию медленного, но верного разрушения собственного физического, интеллектуального и духовного здоровья по средствам курения, злоупотребления алкоголем, пристрастия к наркотикам, неправильного питания, гиподинамии и других нездоровых привычек.

В доктрине указывается что здоровье является стратегическим потенциалом государства и требует государственного, ответственного подхода к его умножению и сбережению. Однако, не менее важно чтобы такая установка не породила у людей ипидивенчески-потребительское отношение, как это до недавнего времени было. Каждый гражданин должен ясно понимать, что здоровье есть прежде всего его богатство, его благополучие, его будущее. Вот почему требуется активное содействие, сотрудничество, сопричастность и согласие. Общество и власть должны взаимодополнять, взаимовосполнять друг друга. Своеобразный общий знаменатель предложен. Это - доктрина здорового образа жизни, предлагающая объединить усилия (с. 19 - 20).

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, и эта несовместимость принципиальная, ибо употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни (оптимальная организация досуга, физическая активность, рациональное питание и т.д.). вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих

заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья молодежи и населения в целом. Даже эпизодическое потребление в молодом возрасте алкоголя, первые затяжки несут в себе большую угрозу, связанную с формированием в дальнейшем пьянства, алкоголизма, пристрастия к табакокурению. Еще более опасно в этом отношении употребление различных веществ, водывающих привыкание, поскольку наркомания и токсикомания развиваются у молодых людей катастрофически быстро.

Проблема преодоления вредных привычек особенно актуальна, так как вплоть до последнего времени отмечалась тенденция к увеличению частоты употребления алкоголя и табакокурения среди молодежи.

Огромную опасность таит курение табака. Здесь существует неблагоприятная тенденция: число курящей молодежи очень велико, молодые люди начинают курить со все более раннего возраста, так, средний возраст начинающих курить в США - 12 лет, есть города, где каждый пятый ребенок в возрасте 12 лет.

По данным исследователей, курить около 40% населения земного шара, при этом в экономически развитых странах отмечается заметное снижение частоты курения в старших возрастных группах.

Следует отметить, что производство табачных изделий в России постепенно увеличивается. Так, смертность курящих в среднем на 70% выше, чем некурящих, а выкуривающих не менее 20 сигарет в день в 2 раза выше. Считается, что активное курение отнимает 8 - 10 лет жизни.

Курение не только явно отражается на здоровье (вызывает рак легких, значительно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, мертворождаемость к больным экономическим потерям (в Германии в течение года теряется 20 млн. рабочих дней из-за болезней, связанных с курением).

Известно, что привычка к курению формируется относительно рано: до 17-летнего возраста начинают курить 34,5% мужчин и 21% женщин. В целом последние годы отмечалась тенденция более широкого распространения курения среди подростков и среди женщин. Раннее начало курения особенно опасно, поскольку в этом случае отравляется никотином еще не окрепший организм, резко выражены физические последствия курения, быстрее формируется зависимость от табака.

Причины формирования пристрастия к табакокурению в молодом возрасте многообразны, но наиболее часты такие, как любопытство, пример взрослых друзей, влияние телевидения, кино и т.д. аутоидентификация с помощью

курения с эталонными лицами или микрогруппами. Имеют значение психологические проблемы, конфликты, наличие карманных денег.

Путь к идеалам культуры открыт в нашем обществе для всех, а это одновременно и путь возвышения человеческих потребностей, путь освобождения человека от власти первичных эгоцентрических мотиваций, среди которых вредные привычки легко завоевывают себе место.

Имевшие место недостатки в воспитании молодежи ослабили роль нравственных регуляторов жизнедеятельности. Часть молодежи утратила высшие социальные ориентиры и, не усвоив духовных ценностей, оказались в плену вещизма, стремления к бездумному комфорту и удовольствиям. Подобный социально-пассивный, потребительский стиль жизни предполагает обильное употребление алкоголя, других опьяняющих веществ и является антиподом здорового образа жизни.

Таким образом, важнейшее направление работы по преодолению вредных привычек - усиление внимания к формированию личности человека, возвышению его потребностей, усвоению ценностей культуры общества, т.е. обеспечение духовного здоровья молодого человека.

Положение, при котором молодой человек, не справляясь с трудностями адаптации, прибегает к помощи алкоголя или других психотропных агентов, во многом связано с тем, что диапазон психической адаптации, степень владения методами психической само регуляции сегодняшнего молодого человека формируется во многом стихийно и мало отличается от соответствующих характеристик человека прошлых лет. Если рассматривать проблему шире, то предупреждение психических нарушений как проявлений дезадаптации крайне актуально. Невротические нарушения, например, обнаруживаются у 10 - 20% населения.

Между тем современная психигигиена, психология, психотерапия и педагогика накопили интереснейшие данные, позволяющие совершенствовать процесс формирования психики человека, брать под определенный контроль развитие психических функций. Психогигиенические мероприятия должны начинаться с семьи, родителей, так как на них ложится ответственность за нервно-психическое здоровье ребенка с момента его появления на свет.

Необходимо совершенствовать психодиагностику и в процессе учебы выявлять молодых людей с ситуационно обусловленными психогенными нарушениями, со стертыми психическими аномалиями и начальными признаками психических заболеваний, с неблагоприятной наследственностью, с резидуально-органической церебральной патологией, с

отклоняющимся поведением, обусловленным ущербным воспитанием, неблагополучным микросоциальным окружением. Эти группы молодежи - основные «поставщики» лиц, склонных к психической дезадаптации, неспособных достичь успеха в основной (учебной или трудовой) деятельности и само утверждающихся в других сферах, потенциально склонных к алкоголизации, употреблению психотропных и наркотических веществ. Однако тактика педагогов, психологов и медиков должна быть активной и наступательной. Необходимо искать новые пути достижения оптимального уровня нерво-психических функций, развития способностей психической само регуляции. В настоящее время уже существуют методики, направленные на развитие устойчивости внимания, умения переключать внимание, совершенствование точности и скорости реакций, стимулирование фантазии и воображения, а также различные упражнения для тренировки памяти, развития волевых качеств и др. заслуживают самого широкого распространения методы аутогенной тренировки и социально-психологического тренинга. Учитывая, что значительную часть своей жизни молодой человек вовлечен в учебный процесс, курсы психогигиены целесообразно вести в образовательных учреждениях всех уровней. Каждый выпускник должен свободно владеть основными психогигиеническими навыками. Психическое здоровье - необходимое условие здорового образа жизни и естественная преграда для возникновения вредных привычек.

Подробнее следует остановиться на специфических методах профилактики вредных привычек, в частности табакокурению.

Большое внимание следует уделять профилактике вредных привычек в производственных коллективов и по месту жительства молодежи. Работу нужно проводить не только среди тех, кто курить или употребляет алкоголь, но среди тех, кто еще не приобщился ни к тому, ни к другому. Не начинать» «Курения и выпивок не допускать» даже попыток попробовать, узнать вкус вина и табака - вот одно из наиболее эффективных направлений работы.

Ну, а как же поступать той части молодежи, которая уже «заражена» привычкой к курению? Бросить и как можно скорее. Есть несколько простых практических рекомендаций, облегчающих отказ от курения. Полезно проанализировать собственную привычку к курению и отметить ситуации и время, когда хочется курить. Это позволить не только сразу максимально сократить количество потребляемых сигарет, но и определить самую «важную» сигарету дня, сконцентрировать усилия на отказе от нее. Можно также составить список причин, побуждающих к курению, систематически просматривать его, стремиться к устранению этих причин. Следует наметить дату прекращения курения и после этого уже не откладывать решительный шаг. За день или два до наступления даты отказа надо курить гораздо больше табака, чем обычно, и тем чтобы перенасытиться курением, почувствовать отвращение к нему. Отказ от курения желательно совместить с переменной

обстановки, выходными днями, отпуском. Не следует делать запасов сигарет; пока не кончилась одна пачка - другую не покупать. При возникновении желания закурить сдерживайте себя, не берите сигарету в руки в течение нескольких минут. Каждое утро как можно дольше оттягивайте момент закуривания первой сигареты. Ограничивайте себя лишь определением времени суток, когда можно закурить. Не носите с собой сигареты, лучше отдайте их кому-нибудь. Выкуривайте только половину сигареты. Не курите, когда смотрите телевизор. Старайтесь «заменить» сигарету короткими физическими упражнениями, прогулками чаще бывайте там, где курить запрещено. Не обещайте окружающим, что вы бросите курить. Постарайтесь найти партнера и бросайте курить совместно, помогая друг другу. Если вы не покупаете сигареты, то откладывайте деньги и подсчитайте, сколько вы сэкономили. Если же самостоятельно прекратить курение по каким-либо причинам не удастся, следует обратиться за советом и помощью к наркологу.

Залог успеха развернувшейся сегодня по всей стране борьбы с вредными привычками состоит во взаимодействии всех ее участников. Позитивная направленность этой борьбы утверждение здорового образа жизни - очевидна. Отсутствие любых вредных привычек, а также оптимальное психическое здоровье, раскрытие творческого потенциала в сочетании с овладением навыками психической само регуляции, психогигиены (факторы, уничтожающие почву для развития вредных привычек и пагубных пристрастий), - вот критерий здорового образа жизни, ориентиры его формирования.

## Список литературы

1. «Прозрение», Н.Н. Острожная, О.П. Мазурова.
2. Все о здоровом образе жизни. Ридерз Дайджест 1998г
3. Шаталова Г.С. Философия здоровья. М, 1997.
4. И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. Школа здоровья.