

Влияние ЗОЖ на развитие и воспитание ребёнка

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие "здоровье" с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению.

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него 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.

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.

Здоровый образ жизни - это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья как условие и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление "факторов риска", возникновение и развитие заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни. В более узком и конкретном виде - максимально благоприятное для общественного и индивидуального здоровья проявления медицинской активности.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики как начального, а потому решающего звена в укреплении здоровья населения через изменение образа жизни, его оздоровлении, борьбу с негигиеническим поведением и вредными привычками, преодоление других неблагоприятных сторон образа жизни. Организация здорового образа жизни в соответствии с государственной программой усиления профилактики заболеваний и укрепления здоровья требует совместных усилий государственных, общественных объединений, медицинских учреждений и самого населения.

Внедрение основных элементов первичной 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.

История здорового образа жизни глубокими корнями уходит в глубокое прошлое, в недра предупредительной народной медицины. Забота о питании и здоровье уже на первых стадиях развития общества являлась жизненно важной задачей человека. В России с середины XVIII века исключительно высоки были детская смертность и заболеваемость. Тяжелые бытовые условия основной массы деревенского, городского населения, низкий санитарный уровень, свирепствование, заразные болезни уносили тысячи детских жизней. В конце XIX - начале XX веков остро стоял вопрос об организации медицинского обслуживания детского населения, что сказалось на организационной структуре научных учреждений. В настоящее время также ведется работа по здоровому образу жизни.

Наша система здравоохранения, воплощая в жизнь генеральное направление - профилактику заболеваний. Это комплекс социально-экономических и медицинских мероприятий по предупреждению возникновения болезней, их причин и факторов риска. Наиболее действительным средством профилактики, как говорилось, может быть и есть формирование здорового образа жизни.

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни - ЗОЖ. Таким образом, **здоровый образ жизни** (ЗОЖ) - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, трех культур:

- культуры питания,
- культура движения,
- культура эмоций.

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.

Подростки не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного. Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.

Факторы и методы, определяющие здоровый образ жизни

Наблюдения и эксперименты давно позволили медикам и исследователям разделить факторы, влияющие на здоровье человека, биологические и социальные. Подобное деление получило философское подкрепление в понимании человека как существа биосоциального. Медиками, прежде всего к числу социальных факторов относятся жилищные условия, уровень материального обеспечения и образования, состав семьи и т.д. Рассматриваются также психологические факторы, как результат действия биологических и социальных факторов.

Как уже отмечалось, в качестве одного из факторов здоровья можно рассматривать культуру. Согласно В.С. Семенову, культура выражает меру осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, к обществу, природе, а также степень и уровень саморегуляции его сущностных потенций [47, с 15-29].

Условия жизни и труд деятельности, а также характер и привычки человека формируют образ жизни каждого из нас. Для растущего и формирующегося организма школьников особое значение имеет соблюдение режима дня (правильный распорядок учебного труда и отдыха, полноценный сон,

достаточное пребывание на свежем воздухе и тому подобное). Таким образом, правильный образ жизни является фактором здоровья. Я нездоровый образ жизни - фактором риска.

Итак, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

1. отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
2. оптимальный двигательный режим;
3. рациональное питание;
4. закаливание;
5. личная гигиена;
6. положительные эмоции.

Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является обеспечением гармоничного физического, духовного развития молодого поколения, всестороннего воспитания активных строителей нового общества, носителей высоких принципов образа жизни.

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.

Говоря о формировании установок на здоровый образ жизни молодого поколения вообще и о борьбе с вредными привычками в частности нельзя не сказать о школе. Ведь именно там, в течение многих лет молодежь не только учиться, обретает навыки общения с взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям. Таким образом, школа является важнейшим этапом, когда можно и нужно формировать правильное отношение к здоровому образу жизни. Школа является идеальным местом, где длительное время можно давать необходимые знания и вырабатывать навыки здорового образа жизни большому контингенту детей разного возраста. Семья также как и школа является важной средой формирования личности и главным институтом воспитания, отвечает за воссоздание, определяет образ жизни. Социальная микросреда, в которой осуществляется приобщение подростков к социальным ценностям и ролям семейной деятельности труда: отношение родителей, бытовой труд, семейное воспитание - являются комплексом целенаправленных педагогических воздействий.

Здоровый образ жизни формировать, необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Физическая культура в школе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека, системы гуманистического воспитания подростков.

Целью исследования является: выявить факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни и определить пути формирования здорового образа жизни школьников.

Исходя из гипотез исследования, была составлена программа эмпирического исследования:

- Провести диагностику методом опроса, тестирования
- Выявить факторы, влияющие на здоровый образ жизни испытуемых подростков.
- Разработать программу мероприятий, направленную на формирование здорового образа жизни подростков
- Провести опытно-экспериментальную работу с применением разработанной программы, направленную на формирование здорового образа жизни подростков.

Здоровый образ жизни - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Подростки являются невольными свидетелями курения, употребления спиртных напитков, психоактивных веществ, негативное отношение к физической культуре старшекласниками, взрослыми людьми, родителями. В сознании подростка закрепляется подобная модель поведения взрослых людей и для многих в дальнейшем становится их нормой поведения.

Употребление табака и алкоголя - сложное, противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление этих веществ не запрещено, а иногда даже поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление табака является установленным фактором риска возникновения сердечнососудистых и онкологических заболеваний, а употребление алкоголя - еще и причина множества несчастных случаев и преступлений. Употребление табака и алкоголя взрослыми людьми, скорее всего их личное дело, во всяком случае, тогда, когда это не касается окружающих. Употребление табака и алкоголя подростками - отклоняющееся поведение. Ученые доказали, что если подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют наркотики.

Различные отклонения в поведении подростков редко встречаются в изолированном виде. Обычно употребление табака, алкоголя, наркотиков сопровождаются ложью, мелким воровством и хулиганством, прогулами занятий и плохой успеваемостью в школе.

Поэтому первичную профилактику здорового образа жизни среди подростков необходимо начинать с младшего возраста.

На формирование здорового образа жизни, входят следующие направления работы:

- рациональный режим учебы и отдыха;
- оптимальная и систематическая физическая активность;
- эффективное, научно обоснованное закаливание;
- нормальное питание в соответствии с концепцией адекватного питания;
- комплекс психологических и психопрофилактических воздействий;
- вред и польза самолечения;
- пропаганда вредных для здоровья факторов - алкоголизма, курения, наркомании, токсикомании;
- формирование правильных представлений у детей и подростков о половом созревании, знание и мер профилактики СПИДа;
- обучение мерам по предупреждению уличного и бытового травматизма и правилам личной гигиены.

1. Для обучения подростков принципам формирования здорового образа жизни, необходимо тесное взаимодействие управления системы образования, администрации школы, педагогического коллектива, службы здравоохранения и родителей (таблица 4). Только в этом случае подобные программы могут быть эффективны.

Таблица 4. Основные направления работы системы образования и ее уровни при формировании здорового образа жизни школьников

	Наименование мероприятий
Управление образования	разработка учебных программ и пособий по теме репродуктивного здоровья
Администрация школы	сертификация учебных программ, направленных на формирование здорового образа жизни школьников
Педагогический коллектив	выбор образовательных, психологических и др. программ в области репродуктивного здоровья для реализации в школе проведение тематических занятий проведение тематических родительских собраний
Медицинские работники	проведение индивидуальных бесед по теме репродуктивного здоровья
Родители	при согласии родителей - проведение лекций и занятий на тему репродуктивного здоровья

2. В рамках обучения подростков основам рационального питания может быть эффективно проведение специальных тематических уроков по разным предметам.
3. Важным элементом личной гигиены является правильная организация режима дня. Он определяется чередованием различных видов деятельности и отдыха, способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления. Несоблюдение режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний. У школьников, не соблюдающих режим дня, наблюдают отставание в умственном и физическом развитии. Соблюдение режима дня - это не только условие формирования хорошего психического и физического здоровья, но и выработки стереотипа поведения во время работы и отдыха. В этом плане определенного результата можно достигнуть путем проведения специальных бесед с родителями с разъяснением необходимости контролировать режим дня ребенка, вреде позднего просмотра телепередач и т.д. Гораздо больше школьная среда может дать в плане навыков личной гигиены.
4. Профилактика вредных привычек у школьников - чрезвычайно сложная задача. Реклама табачных и алкогольных изделий, действия криминальных сообществ по распространению ПАВ не способствуют профилактике вредных привычек. Некоторый положительный эффект может быть достигнут за счет ограничения рекламы пива по телевидению в дневные часы, ограничения рекламы табачных изделий. Однако бюджеты, затрачиваемые даже на легальную рекламу, несравнимы с деньгами, выделяемыми на программы профилактики вредных привычек.
5. Применение физических упражнений должно быть направлено на гармоничное развитие, и особенно развитие мышечной силы, на поддержание необходимой подвижности и прочности суставов, что имеет непосредственную связь с формированием осанки. Для развития силы как двигательного качества использовать набивные мячи, гимнастические палки, упражнения в парах с сопротивлением партнера. Лазание по гимнастической скамейке, подтягивания на перекладине, лазание по канату, упоры, висы, статические упражнения.
6. Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и

сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С), постепенно переходя к прохладной, а затем - к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться. Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой. Большие и трудные задачи возникают при проведении с детьми и подростками по борьбе с вредными привычками.

Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [2].

Здоровье – состояние, противоположное болезни.

Болезнь – это «процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного (чрезвычайного) раздражителя внешней или внутренней среды, характеризующийся понижением приспособляемости живого организма к внешней среде при одновременной мобилизации его защитных сил». Болезнь проявляется нарушением равновесия организма с окружающей средой, выражающимся в возникновении побочных (неадекватных) реакций, а у человека — снижением на время болезни его трудоспособности.

Здоровье - суть состояния достаточно широких функциональных возможностей организма, необходимых для нейтрализации влияния факторов окружающей среды. Причем функциональные возможности рассматриваются как физиологические резервы, объем которых может сокращаться или увеличиваться в зависимости от степени их тренированности. Последние создаются образом жизни как комплексом режимных моментов и моментов, исключающих или усугубляющих истощение названных резервов.

Здоровый образ жизни — «категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, поддерживающих оптимальное качество жизни».

Серьезная роль в формировании навыков здорового образа жизни принадлежит семье и ближайшему окружению растущего человека. Это связано с тем, что комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек в детстве, при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы вырабатывается легко и закрепляется прочно.

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде - сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни. Состояние здоровья населения, а в первую очередь, детей и молодежи – важнейший показатель благополучия общества и государства. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни - одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

С 2009 года введено новое приоритетное направление бюджетной политики в области здравоохранения – комплекс мер по формированию здорового образа жизни и сокращению потребления алкоголя и табака.

Современная система мер, предпринимаемых обществом для формирования образа жизни, способствующего укреплению здоровья молодых людей и включения их в активную социальную жизнь, развивается и реализуется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково-молодежными клубами, общественными объединениями и др.;
- инфраструктурном: создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации); проведение экологического контроля; оснащение образовательных, медицинских и др. учреждений, организаций необходимым оборудованием и проч.;
- личностном: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни.