

2. Погодина, Е.К. Основы семейной жизни. Учебное пособие. – Витебск: Из-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2003. – 94 с.
3. Сизанов, А.Н. Подготовка подростков к семейной жизни. – Мн.: Нар. асвета, 1989. – 112 с.
4. Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматия / сост. Л.Б. Шнейдер. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2004. – Ч.1. – 728 с.

УДК 371.7

## ОБРАЗ ЖИЗНИ – ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Секушенко И.А. (УО «ВГУ им. П.М. Машерова»)  
Науч. рук. – Л.В. Королькова, преподаватель*

Образ жизни представляет собой комплексную характеристику поведения человека в быту, в учебном заведении, на производстве, в обществе.

Поведение человека определяют особенности психики и воспитания, культура, привычки, традиции, личные интересы, нравственные принципы, социальное положение, материальные возможности. Следует отметить, что образ жизни не возникает спонтанно. Его во многом определяют социально-экономические, материально-технические и природные условия.

Под образом жизни понимают совокупность существенных черт жизнедеятельности народов, социальных групп или отдельных личностей в условиях определенной общественно-экономической формации.

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят: трудовая, социальная, интеллектуальная, двигательная деятельность, а также общение и бытовое взаимоотношение.

На сегодняшний день установлено, что примерно на 50% здоровье человека зависит от образа жизни. Нарушение режима труда и отдыха, отрицательные эмоции, гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки и ряд других неблагоприятных факторов ухудшают здоровье, укорачивают жизнь. В этой связи одной из самых насущных, отвечающих запросам времени, является проблема формирования здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Образ жизни человека не складывается сам по себе и не зависит от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Решить проблему здорового образа жизни только социально-экономическими, гигиеническими, техническими и законодательными мероприятиями невозможно. Проблема формирования здорового образа жизни – это этическая проблема, внутренним фактором которой является нравственность человека, его отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей. Осознание человеком и обществом понятия «жизнь» как абсолютной ценности является нравственной основой поведения человека, которая не допускает никакой деятельности, разрушающей жизнь и здоровье.

В здоровом образе жизни В.И. Ильинич выделяют 8 позиций, характеризующиеся психофизиологической удовлетворённостью. Позиции нездорового образа жизни связаны с накоплением отрицательных эмоций и факторов, которые отражаются отрицательно на нервно-психическом статусе.

*Позиции здорового образа жизни:*

- полноценный отдых;
- активная жизненная позиция
- удовлетворённость работой, физический и духовный комфорт;
- сбалансированное питание;
- высокая медицинская активность;
- экономическая и материальная независимость;
- регулярная физическая и двигательная активность;
- психофизиологическая удовлетворённость.

*Позиции нездорового образа жизни:*

- неполноценный отдых;
- социальная пассивность;
- неудовлетворённость жизненной ситуации;
- нарушенный режим питания;
- низкая медицинская активность;
- нарушение семейной ситуации;

- гиподинамия;
- злоупотребление алкоголем, курением, наркотиками.

Таким образом, соблюдение позиций здорового образа жизни способствует увеличению адаптационных возможностей организма, сохранению и укреплению здоровья; способствует преобладанию бодрого, веселого настроения и радостного мировосприятия.

*Основными компонентами здорового образа жизни являются:*

- психологический настрой на здоровую, долгую жизнь, оптимизм, доброжелательность, уверенность в себе, высокие нравственные принципы;
- оптимальный режим двигательной активности;
- режим труда и отдыха;
- выполнение правил личной гигиены;
- закаливание;
- оптимальная организация умственного труда;
- отсутствие вредных привычек.

Личная гигиена рассматривает режим дня, питание, уход за кожей тела и полостью рта, рациональную одежду, закаливание и физическую культуру, вопросы личной гигиены в труде и быту, во время отдыха и сна.

Одно из главных условий сохранения здоровья человека – его питание. Оно имеет большое значение для устойчивости организма к стрессам, адаптации к неблагоприятным условиям, от него зависят работоспособность и продолжительность жизни. Нарушение питания является одной из главных причин возникновения болезней обмена веществ, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Отсутствие сбалансированности в питании является основной причиной избыточного веса и ожирения. Поэтому для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо сбалансированное, рациональное, полноценное, питание [1, с.110].

Сбалансированное питание – это такое питание, при котором организм получает необходимое количество каждого из питательных веществ для выполнения различных функций.

Рациональное питание представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организме пищевых веществ, необходим для покрытия его энергетических затрат, построение и возобновление клеток и тканей тела, регуляции основных функций организма.

В основу рационального питания положено 4 основных принципа:

1. Регулярность питания.
2. Дробность питания в течение суток.
3. Рациональное соотношение подбора продуктов.
4. Распределение пищи по её приёмам в течение дня.

Рациональное питание предполагает соблюдение следующих условий: рациональная кулинарная обработка продуктов и соблюдение санитарных правил приготовления и хранения пищи.

Двигательная активность – одно из условий гармоничного формирования молодого организма. Вынужденное ограничение физической нагрузки снижает физическую и умственную работоспособность. Любовь к движению и мышечной работе нужно развивать и культивировать с детства.

Оптимальный двигательный режим – основное условие нормального роста и гармоничного развития организма школьника. У детей, которые много времени проводят у телевизора, монитора, за книгами и при этом не занимаются физкультурой, физическим трудом, наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. В ходе учебной деятельности у школьников наступает утомление мышц. Как известно, во время уроков мышцы школьников выполняют главным образом статистическую работу, а динамическая их работа выражена слабо. Статистические нагрузки (длительное сидение, стояние), за которые отвечают определенные центры мозга, для школьника утомительны. В связи с этим необходимы активный отдых на перерывах, физкультпаузы на уроках, чередование различных типов уроков (теоретических, лабораторных занятий и др.)

Значение оптимальной двигательной активности для школьников заключается в повышении работоспособности и сопротивляемости организма простудными заболеваниями, в укреплении сердечной мышцы, улучшении вентиляции легких, нормализации обмена веществ.

Труд и физические нагрузки должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья учащихся, т. е. каждой группе здоровья требуется свой режим физических нагрузок. В противном случае сильная физическая нагрузка ведет к снижению функциональных возможностей, а иногда и к потере здоровья. Для занятий физкультурой, как известно, учащихся делят на три группы: основную, подготовительную, специальную. Для каждой из них должны строго соблюдаться оптимальные физические нагрузки.

Дома, как и в школе, необходимо содействовать выполнению школьником всех элементов режима. Активный отдых на свежем воздухе после уроков и обеда способствует восстановлению

работоспособности, а, следовательно, и эффективности подготовки уроков. К сожалению, при чрезмерной учебной и общественной нагрузке, неупорядоченности расписания школьники часто вообще не могут найти время на отдых. Вместе с тем он обязательно должен предшествовать подготовке домашних заданий, а не следовать за ней. Кроме того, организация труда школьников предусматривает рациональность в выполнении учебной нагрузки (сначала более сложные, трудоемкие задания, затем более легкие, а также 10–минутные перерывы через каждые 45–50 мин. работы). Школьники должны помнить, что на умственной работоспособности положительно сказываются спортивные игры только умеренной подвижности, так как чрезмерно подвижные игры (баскетбол, футбол, волейбол и др.) перед подготовкой домашних заданий приводят к снижению работоспособности, утомлению. Благоприятствуют повышению работоспособности также достаточная освещенность, удобство рабочего места и другие гигиенические факторы.

Сохранить здоровье человеку помогает соблюдение правил личной и общественной гигиены. Несоблюдение элементов личной гигиены одним человеком может сказаться на здоровье других людей, контактирующих с ним. Такой человек может стать причиной массового распространения инфекционных заболеваний.

Уход за кожей – одно из требований личной гигиены. Пores кожи ведут в волосяные сумки, куда открываются протоки потовых и сальных желез. В результате закупорки выводных протоков потовых и сальных желез нарушается их нормальная деятельность, снижается кожное дыхание. Умываться следует водой комнатной температуры, поскольку горячая вода нарушает эластичность кожи, а холодная – отток содержимого сальных желез, в результате чего происходит закупорка выводных протоков и образование угрей.

К личной гигиене относится также гигиена полости рта. Помимо чистки зубов фторсодержащими зубными пастами необходима проверка их состояния раз в пол года у стоматолога. Пораженная ткань зуба должна быть удалена полностью, а полость – запломбирована.

Для здоровья волос необходимо достаточное потребление белка, витаминов группы В, ряда минеральных веществ. Мыть волосы следует специальными шампунями для лечения и профилактики образования чешуек (перхоти).

Для сохранения здоровья школьников немаловажным является соблюдение гигиенических требований к одежде и обуви.

Психогигиена – это отрасль гигиены, которая изучает факторы и условия окружающей среды, благоприятно влияющие на психическое развитие и состояние человека, а также разрабатывающая рекомендации по укреплению физического здоровья. Успешная умственная деятельность возможна лишь в том случае, если она подчинена строгому порядку. Результат умственного труда зависит от настроения, психологического климата в семье и коллективе, от условий труда. Повышение производительности умственного труда достигается тренированностью, постепенным возрастанием нагрузки. Для повышения работоспособности целесообразно совмещать физический и умственный труд.

У многих людей из-за неустойчивости быта, неудовлетворенности работой, шумовых воздействий на центральную нервную систему возникают невротические расстройства, обостряются хронические заболевания, снижается работоспособность, нарушается сон, ухудшается настроение и самочувствие.

Следует отметить, что у городских школьников меньше возможностей для создания, укрепления и совершенствования здоровья, чем у сельских. Причины этого – увлечение компьютерной техникой, телепередачами, неоптимальный двигательный режим, гиподинамия, чрезмерное напряжение зрения. Вместе с тем, с точки зрения медицинской экологии, современный город следует рассматривать как экосистему, в которой должна быть создана благоприятная среда для жизни (чистый воздух, зеленые уголки, где можно отдохнуть и т. д.). Если ребенок, находясь в городе, не оторван полностью от природы, то это создает ему в определенной степени психологический комфорт, способствующий психогенной разгрузке и адаптации организма, оказывает оздоровительный эффект [2, с.98].

Таким образом, выполняя все правила здорового образа жизни, человек способен не только продлить продолжительность жизни, но и повысить уровень и качество жизни.

Сегодня перед человечеством со всей остротой стоит вопрос, как организовать образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями и жить полноценной, творческой жизнью, не болея. Ответ на этот вопрос на первый взгляд достаточно прост и однозначен – вести здоровый образ жизни. Однако в современном обществе здоровый образ жизни – это сложное, многофункциональное явление.

#### Список литературы:

1. Киколов А.И. Обучение и здоровье / А.И. Киколов. – Москва: Выш.шк., 1985. – 104 с.
2. Карпухин О.И. Подросток сегодня – специалист завтра / О.И. Карпухин, В.А. Куцепко – Москва: Мол. Гвардия, 1983. – 144 с.