

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.: Академия, 2008. – 526 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: 2001. 155с

4. Кузнецов В.С. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 164 с.

5. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

УДК 613.2

Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи

Марина Александровна Щербакова

*к.биол.н., ст. преподаватель кафедры анатомии и физиологии,
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Р. Беларусь
e-mail: mas-80@mail.ru*

Анастасия Александровна Стаховская

*студентка 4 курса, факультет социальной педагогики и
психологии,
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Р. Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни у молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь.

Abstract. In article problems of formation of a healthy way of life at youth are considered.

Keywords: healthy way of life, youth.

Введение: Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности [1, 2, 3].

Здоровье – самое ценное, что мы имеем. Нездоровая нация не может быть экономически благополучной. Поэтому здоровье населения – это проблема не столько медицинская, сколько социально – экономическая, т. е. прежде всего государственная. Она затрагивает все аспекты и сферы человеческой жизни и деятельности. Нередко бывает так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о здоровье [1].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора [1, 2, 3].

Цель: проанализировать формирование понятия о здоровом образе жизни у учащихся средней школы.

Материал и методы исследования: исследование проводилось

на базе ГУО «Средняя школа №115» г. Минск, наблюдение, анализ литературных источников.

Результаты исследования: Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

В наше время, научно-технической и промышленной революции за человека почти все делают машины, лишая его двигательной активности. Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру. На которые у нас как всегда нет возможности, времени, сил, желания. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги.

Определения понятия «здоровье», которое могло бы полностью претендовать на всеобщую признанность и абсолютную точность, нет, и основная причина в том, что к человеку нельзя подходить только, как к биологическому, живому организму. Человека надо рассматривать, как существо биосоциальное.

На сегодняшний день более полного понимания здоровья с социальных позиций, чем предложенного Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), еще нет: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Ключевым пониманием здесь выступает «благополучие». Можно ли считать благополучным человека с нормальным самочувствием, но который курит, или имеет лишний вес, или злоупотребляет алкоголем, или живет в условиях повышенного радиационного фона, или дышит загрязненным воздухом от расположенного рядом с его жильем промышленного предприятия?

Кого вообще можно сегодня назвать здоровым? Исходя из вышеизложенных подходов – очень немногих!

Признавая значимость адаптационных способностей и возможностей индивидуума, можно развернуть предложенный ВОЗ термин «здоровья»:

1. физическое благополучие – отсутствие патологических изменений в организме при наличии способностей и возможностей человека к хорошей адаптации к изменяющимся условиям среды;

2. психическое благополучие подразумевают достаточную психоэмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях;

3. социальное благополучие – это умение человека достигать созидательных результатов в окружающей его социальной среде [1, 2, 3].

Таким образом, применив такой подход к интерпретации здоровья, можно увидеть важнейший путь к его повышению через увеличение адаптационных способностей человека.

Здоровый образ жизни – это такие способы активной биосоциальной деятельности людей, которые в максимальной и непосредственной степени укрепляют здоровье при наличии благоприятных материальных и общественных условий.

Здоровый образ жизни – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных социально-гигиенических нормативах, на повышении адаптации организма к факторам риска, укреплении и сохранении здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности и достижение активного долголетия.

Стратегические цели по достижению здоровья для всех на ближайшее и отдаленное будущее позволило медицинскому сообществу планеты предложить цивилизованному миру следующие основные направления здорового образа жизни для обеспечения высокого уровня социального благополучия человека:

1. Физическая культура.

2. Рациональное питание.
3. Отказ от курения,
4. Отказ от наркотиков.
5. Отказ от алкоголя
6. Этика.
7. Самоконтроль за своим здоровьем.
8. Сексуальная культура и репродуктивное здоровье.

Например, американская ассоциация врачей предлагает 7 действий, обязательных для здоровья: регулярное трехразовое питание, обязательный завтрак, умеренные физические упражнения 2-3 раза в неделю, но не менее 20 часов недельного времени, поддержание оптимального веса, достаточный сон 7-8 часов, отказ от курения и наркотиков, отказ от алкоголя или его умеренное потребление (в сутки не более 50 г. чистого алкоголя, или стакан вина, или бутылка пива).

Профилактическая активность определяется комплексом поведенческих критериев, которые отражают стремление к освобождению от вредных привычек, к устранению в окружающей среде факторов риска для здоровья, к соблюдению режима труда, отдыха, питания, а также своевременное активное посещение медицинских учреждений для профилактических осмотров и диспансеризации, выполнение медико-профилактических рекомендаций.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают широкий спектр деятельности – от просветительских и выездных программ работы с населением до использования средств массовой информации – деятельности, направленной на то, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его сохранения и укрепления.

Важный метод укрепления здоровья населения – это обучение

граждан здоровому образу жизни, пропаганда и информирование их о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества. Поэтому пропаганда формирования здорового образа жизни населения требует создания массовой информационно-пропагандистской кампании с использованием широкого спектра разнообразных средств, с широким использованием средств массовой информации – печати, радио, телевидения.

При пропаганде здорового образа жизни используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды.

Метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины.

Метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, листовки, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры.

Наглядный метод – самый многообразный по числу входящих в него средств. Их можно разделить на 2 группы: натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные).

Комбинированный метод – метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, подростков, учащейся молодежи имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации.

Развитие стремления к здоровому образу жизни у молодежи необходимо стимулировать посредством воспитательного воздействия и

пропаганды.

Пропаганда ЗОЖ представляет собой систему развивающих мероприятий направленных на раскрытие сущности и пользы здорового образа жизни в рамках современных тенденций развития общества.

Пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи. Невозможно вырастить здорового ребенка с тягой к здоровому образу жизни, если родители пьют, курят и едят все подряд.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Важно помнить, что основная задача родителей не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма и его работоспособности.

Воспитание здорового образа жизни начинается с приучения к правильной организации режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дня дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Ребенка нельзя насильно принуждать к занятиям физкультурой, а также к соблюдению правил гигиены, потому что ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. При этом формирование ЗОЖ является одной из первоочередных задач воспитания ребенка.

Воспитание здорового образа жизни в среде молодежи является очень тяжелым трудом, требующим активной пропаганды не только в ВУЗах и училищах, но и в общественных местах, таких как кинотеатры, рестораны и клубы.

Современная молодежь, не смотря на тенденции к здоровому питанию и фитнесу, не осознает реальных последствий таких вредных привычек как нерегулярный сон, курение и употребление легких наркотиков. Бытует такая установка: «Пока молод – можно все». С этим нужно активно бороться посредством адекватной пропаганды здорового образа жизни.

Выводы: Подводя итог, хочется отметить следующее: здоровье – бесценное достояние не только человека, но и общества. Именно поэтому пропаганда здорового образа жизни очень важна!

В заключении хочется подчеркнуть, что здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Глобальной задачей общества является внедрение в образовательные стандарты как можно больше направлений связанных со здоровым образом жизни. Необходима прежде всего, адекватная работа с семьями, с целью борьбы с вредными привычками: курением и алкоголизмом. Ребенок с детства должен ценить свое здоровье и следовать нормам ЗОЖ. Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Список литературы:

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года //

Национальная комиссия по устойчивому развитию Республики Беларусь; Редколлегия: Я.М. Александрович и др. – Минск, Юнипак.

2. Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе. Европейская серия по достижению здоровья для всех. ВОЗ. Евробюро. – 1999. – №6.

3. Ростовцев, В.Н., Винокурова, С.П. Культура здоровья: структура и формирование / В.Н. Ростовцев, С.П. Винокурова // Здоровоохранение. – 2001. – №4.

УДК

Влияние телевидения на духовно-нравственное воспитание и формирование личности подростка

М. Дарьмаасурэн

преподаватель кафедры социальной медицины,

Дарханская Медицинская Школа,

Монгольский Национальный Университет Медицинских Наук,

г. Дархан, Монголия

e-mail: dm_baagi@yahoo.com

Э. Ариунцэцэ

преподаватель инфекционных болезней кафедры социальной

медицины,

Дарханская Медицинская Школа,

Монгольский Национальный Университет Медицинских Наук,

г. Дархан, Монголия

e-mail: E_ariuna17@yahoo.com