Муниципальное Общеобразовательное Учреждение

« Средняя Общеобразовательная Школа №8»

**«**Формирование потребности к здоровому образу жизни у школьников и взрослого населения**»**



**Работу выполнила** Афанасьева Анна Михайловна,

учитель биологии МОУ «СОШ №8»

г. Ржев 2023г.

**Оглавление**

1.Введение.

2.Цель, задачи.

3.Исследования состояния здоровья школьников, взрослого населения.

4.Здоровый образ жизни и пути его формирования.

5. Заключение.

6. Список литературы.

*Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.*

*Сократ*

***Введение.***

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни (ЗОЖ) вызвана как с возрастанием, так и изменением характера нагрузок на организм в условиях современной жизни, что связано с увеличением рисков экологического, психологического и техногенного характера. Стрессы, неправильное питание, гиподинамия, увлечение компьютерными играми, «вредные» привычки сопутствуют  жизни современного человека.

Понятие «ЗОЖ» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

**Цель работы:** Узнать, какую роль играет медицина и её продвижения для формирования потребности к здоровому образу жизни у школьников и взрослого населения.

**Задачи:** Показать населению, как важны ежегодные исследования состояния здоровья человека, рассказать о путях формирования ЗОЖ.

***Исследования состояния здоровья школьников, взрослого населения.***

1. **Исследования состояния здоровья школьников.**

Каждый ребёнок ежегодно проходит обследование у определённого перечня врачей, в соответствии с его возрастом и наиболее выраженными заболеваниями у детей в его возрасте, в регионе его проживания.

С самых первых дней его существования заводится специальная книга, в которой каждый из врачей, у которых наблюдается ребёнок, делает записи о его состоянии, функционировании его организма в сфере работы врача. Эта книга носит название медицинской карты пациента. В ней и находится вся информация о дефектах или положительных качествах его организма, ухудшении или улучшении, его заболеваниях, даты его нахождения на больничном.

Подобная карта хранится либо в регистратуре со всеми остальными картами, либо у участкового педиатора ребёнка.

Состояние здоровья школьников - очень важный показатель благополучия общества и государства, ведь дети - это будущее государства, его опора и надежда.

В настоящее время этот показатель стремительно падает, что показывает то, что здоровье школьников в довольно плачевном состоянии. На данный момент совершенно здоровых детей по данным специалистов НИИ составляет 10-12%. Возрастает число функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50-60% школьников. Резко увеличивается доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек, мочевыводящих путей. Увеличивается число школьников, имеющих сразу несколько диагнозов.

Всё это обуславливается тем, что школьники живут и учатся в регионах с неблагоприятными социальными и экологическими условиями, что повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса, также воздействиями множества факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения, несмотря на генетические и медицинские факторы.

1. **Исследования состояния здоровья взрослого населения.**

После достижения восемнадцати лет человека определяют во взрослое отделение поликлиники, от педиатора к терапевту. Но даже после этого человек ежегодно должен проходить обследование у врачей, которых ему назначит его терапевт. В этом случае тоже заводится индивидуальная медицинская карта пациента, в которой также ведутся записи о состоянии человека.

К ежегодному обследованию добавляется медицинская комиссия, которую человек обязан пройти при поступлении на работу. О каждой такой комиссии записывается в специальную медицинскую книгу работника. Медицинская комиссия проводится каждый год, вследствие чего обновляются записи в медицинской книге работника.

Большинство заболеваний взрослого населения, как и у школьников, обуславливается экологическим кризисом регионов проживания людей. Но к этому фактору добавляется социально-экономические, психологические, производственно-бытовые и многие другие факторы, которые тоже оказывают большое влияние на здоровье человека. К сожалению, эти факторы изменяются в неблагоприятную сторону, способствуя росту болеющих людей и росту смертности населения.

Отсюда поднимается вопрос о том, как же сделать так, чтобы подобные факторы не оказывали такое значительное влияние на состояние здоровья людей.

***Здоровый образ жизни и пути его формирования.***

Первым и самым важным пунктом в сохранении своего здоровья играл, играет и будет играть здоровый образ жизни или ЗОЖ.

**Здоровый** **образ** **жизни**, **ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Выделим несколько принципов, которые его обуславливают:

* **Режим дня.**

Если упорядочить все действия, что мы выполняем каждый день, и составить некий план, можно эффективно использовать своё время, успевая гораздо больше. Это не значит, что ваша жизнь должна быть расписана по минутам, но предсказуемый режим поможет избежать лишних форс-мажоров, а вашему организму - лишнего стресса.

* **Полноценный здоровый сон.**

Считается, что взрослому человеку нужно спать около 7-9 часов в сутки, причём желательно ложиться каждый день в одно и то же время и до полуночи. Для сна лучше выбрать не слишком жёсткую, но и не слишком мягкую постель, а комнату стоит заранее проветрить.

* **Системное питание.**

Выработайте для себя подходящий режим питания, который будет включать минимум 3-4 приёма пищи примерно в одно и то же время. Старайтесь не есть позже, чем за 2 часа до сна. Ваш рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Не торопитесь и не пытайтесь совместить еду с другими делами, приучите себя есть в течение 20-30 минут, а не пытаться проглотить полноценный обед, пролистывая список дел на смартфоне.

* **Отказ от вредных привычек.**

«Стандартный набор» дурных пристрастий: курение, алкоголь и наркотики. Но на деле их гораздо больше, и те же ночные перекусы или многочасовое сидение за компьютером тоже можно отнести к вредным привычкам. Попробуйте посмотреть на свой образ жизни со стороны и понять, от каких привычек нужно избавиться именно вам. Это станет первым шагом на пути к ЗОЖ.

* **Соблюдение личной гигиены.**

Пачка антибактериальных салфеток или геля в сумке никому не помешает, в идеале же к «дорожному набору» неплохо бы добавить дезодорант, расчёску, ополаскиватель для полости рта и другие вещи, которые помогут избежать неприятных ситуаций. Пренебрежение правилами личной гигиены может не только стать причиной болезней, но и вызвать непонимание окружающих.

* **Контроль веса.**

Избыточный вес, как и нездоровая худоба, негативно влияют на общее состояние организма. Лишний вес создаёт дополнительную нагрузку на внутренние органы и опорно-двигательный аппарат, что может стать причиной серьёзных заболеваний. Причины избыточного веса могут быть разными, а значит, и «лечение» должно быть индивидуальным. Прежде чем приступить к «лечению», сходите на консультацию к диетологу.

* **Физическая нагрузка.**  
  Если у вас нет определённой цели развить у себя тот или иной навык, постарайтесь сделать спорт своим хобби. Выберите тот вид спорта, который вам понравится и будет доставлять удовольствие.
* **Закаливание**.  
  Закаливание организма делает его более выносливым и способствует омоложению, но тренироваться нужно постоянно. Здесь важно терпение. Не стоит проверять себя на прочность, время процедуры нужно увеличивать постепенно, чтобы организм успевал адаптироваться и перестроиться. Также хорошо использовать контрастные процедуры.

Формирование ЗОЖ является задачей органов здравоохранения, социальной защиты и образования.

Заметим, что формирование здорового образа жизни и изменение поведения человека для укрепления здоровья — чрезвычайно сложные задачи. Курение, алкоголь, наркотики, высококалорийное питание и спонтанные половые отношения расцениваются многими людьми как удовольствие. Напротив, поведение, способствующее сохранению здоровья (например, употребление менее сладкой или соленой пищи, увеличение физической активности, использование презерватива при половых контактах) может расцениваться как менее приятное, утомительное или скучное.

Основа стратегии формирования здорового образа жизни — три модели изменения поведения — модель убеждения в пользе здоровья, социальная теория и модель изменения поведения. Представляется полезным, не вдаваясь в подробности, отметить основные положения этих моделей:

-поведение человека определяется его биологическими и психологическими характеристиками, комплексом когнитивных и аффективных свойств:

-знаниями, чувствами, убеждениями, ценностями, самооценкой, уверенностью и способностями; поведение формируется под воздействием окружающей среды и меняется с течением времени;

-в различные периоды времени различные факторы окружающей среды по-разному влияют на поведение человека;

-существуют определенные этапы в изменении поведения.

Нужно понимать, что процесс изменения поведения человека длительный. Он состоит из нескольких последовательных этапов: намерение изменить поведение, готовность и принятие решения, установка поведения и его поддержание. На каждом этапе на индивидуума влияет окружающая среда, подкрепляя изменения поведения либо препятствуя им.

**Основной принцип формирования здорового образа жизни заключается в поддержке и повышении доступности того, что полезно для здоровья, и в ограничении или запрете того, что вредит здоровью.** Первое относится к физической активности, рациональному питанию (со снижением количества жиров и углеводов и увеличением растительной клетчатки, витаминов и микроэлементов), безопасному сексуальному поведению. Второе — к употреблению алкоголя, курения и наркотиков.

Пропаганда ЗОЖ должна акцентироваться на обучении восприятию гигиенических навыков, правил и норм поведения и активном их проведении в жизнь, то есть на обучении действиям, осуществлению ЗОЖ в конкретных условиях и ситуациях, на примерах медицинской практики.

Пути формирования ЗОЖ вытекают из его функциональной структуры, а ключом, как правило, является медицинская активность, то есть деятельность личности, направленная на охрану, укрепление, воспроизводство здоровья которая включает в себя:

1. Посещение медицинских учреждений, выполнение медицинских советов, предписаний.

2. Поведение при лечении, профилактике, реабилитации, в том числе, самолечении, других медицинских мерах.

3. Участие в охране и улучшении здоровья населения, забота и здоровье других (профилактика, лечение, работа медицинских учреждений и др.).

4. Преодоление вредных привычек, традиций, обычаев, то есть целенаправленная деятельность человека по формированию здорового образа жизни.

Культурно-просветительная работа, включая и гигиеническое воспитание, проводится многочисленными способами, совокупность которых объединена понятием «методы и средства пропаганды» такие как устный, печатный, изобразительный (наглядный) и их комбинации **(смотри приложение №1**)

**Заключение.**

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что сложившаяся ситуация является сложной и требует немедленных действий. Для того чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, учителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

**Список литературы**

1. Вайнер. Э.Н. Валеология/Э.Н.. Вайнер: учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука, 2001.

2. Войт, Л.Н. Учебное пособие: «Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни» / Л.Н. Войт, Благовещенск 2008.

3. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни. // Советское здравоохранение - 1984 - №11.

4. Свободная электронная энциклопедия [http://ru.wikipedia.org] / Здоровый образ жизни.

5. Сайты сети Интернет.

6. Халикова, С.С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших ученых заведений / С.С.Халикова, Электронное научное издание // Ученые заметки ТОГУ. - 2016, Том 7, № 2, С. 157 – 162

.

**Приложение №1**

**Средства печатной пропаганды ЗОЖ**

1. Лозунг – призыв, обращение к населению с краткой рекомендацией по охране здоровья или требованием (например, «Не кури», «Соблюдайте чистоту»).

2. Листовка – агитационно-информационный текст, чаще всего оповещающий о каком-либо медицинском мероприятии (например, о профилактических осмотрах, прививках), о времени и месте проведения, о его пользе.

3. Памятка – малообъемное печатное средство массовой пропаганды.

Содержит конкретные советы для отдельных групп здоровых и больных людей (страдающих теми или иными заболеваниями).

4. Брошюра – малоформатное текстовое издание, в популярной форме освещающее различные вопросы охраны и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

5. Буклет – вид иллюстрированного издания: текст и иллюстрации располагаются на одном листе, сложенном по вертикальным или горизонтальным сгибам, читать можно не разрезая, раскрыв, как ширму.

Используется для пропаганды отдельных частных вопросов охраны и укрепления здоровья.

6. Бюллетень – санитарно-просветительная стенная газета, включающая элементы наглядной агитации.

7. Календари – настенное или настольное печатное издание, адресованное определенным группам населения. В них печатаются справочноинформационные материалы на медико-информационные, медикогигиенические и др. темы.

8. Ящик вопросов и доска ответов – средства, специфические для лечебно-профилактических учреждений.

Успех здесь решают многие условия: регулярность появления ответов, их ясность, точность, обоснованность, удачная (возможно более краткая) редакция, размещение доски на видном месте в зале ожидания, привлекающее внимание оформление домки и ящика, наличие иллюстраций к некоторым ответам.

9. Санитарно-просветительная стенная газета - традиционное и при хорошей постановке дела эффективное средство санитарной пропаганды.