

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Е.О. Протасюк, А.А. Тронец, 11 класс «Б»

Научный руководитель – М.В. Кузьменчук, учитель биологии

ГУО «Средняя школа №14 г. Пинска»

По уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Многочисленные исследования показали, что к факторам, определяющим наше здоровье, относятся:

1. Биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, телосложение, темперамент и др.);
2. Природные (климат, ландшафт, флора и фауна);
3. Состояние окружающей среды;
4. Социально–экономические;

Все эти факторы влияют на образ жизни людей. Вот почему образ жизни стал сам по себе значимым фактором, влияющим на наше здоровье. Эксперты Всемирной организации здравоохранения ещё в 80–х годах XX века определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре:

– **генетические (15–20%)** Факторы, укрепляющие здоровье: здоровая наследственность, отсутствие предрасположенности к появлению заболеваний. Факторы, ухудшающие здоровье: наследственные заболевания и нарушения, наследственная предрасположенность к заболеваниям.

– **состояние окружающей среды (20–25%)** Факторы, укрепляющие здоровье: хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания. Факторы, ухудшающие здоровье: вредные условия быта и труда, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки, катаклизмы природы.

– **медицинское обеспечение (10–15%)** Факторы, укрепляющие здоровье: медицинские исследования, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь. Факторы, ухудшающие здоровье: отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень профилактики, некачественное медицинское обслуживание

– **условия и образ жизни (50–55%)** Факторы, укрепляющие здоровье: правильная организация жизнедеятельности, безопасное поведение, двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, высокий уровень валеологического образования. Факторы, ухудшающие здоровье: отсутствие рационального режима жизнедеятельности, рискованное поведение, малоподвижный образ жизни или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний.

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «РАВНЫЙ – РАВНОМУ»

Сегодня довольно много усилий родителей, педагогов, медицинских работников и общественных организаций направлено на пропаганду здорового образа жизни. Несмотря на это, в современном обществе серьезную озабоченность вызывают проблемы, связанные с проявлением рискованного поведения детей и молодежи в отношении своего собственного здоровья.

Актуальность темы здорового образа жизни уже ни у кого не вызывает сомнений. Все, и педагоги, и родители, понимают, что здоровое будущее страны зависит от воспитания ценностного отношения к здоровью у сегодняшнего поколения молодежи. Понимание со стороны взрослых есть, но не всегда присутствует готовность менять формы работы с молодежью, искать более эффективные методы воспитания. И дело не в том, что отсутствуют профилактические программы. Обилие таких программ, существующих сегодня в Беларуси, вызывает необходимость критически проанализировать не только их содержание, но и формы, методы и приемы, которые сегодня традиционно используются в воспитательном процессе: большинство из них носят формальный массовый характер, не всегда учитывают специфику целевых групп и не используют в полной мере образовательный потенциал самой молодежи.

Профилактическая работа по принципу «равный обучает равного» (далее – РОР) – это образовательная деятельность, которую сегодня могут осуществлять сами подростки в среде сверстников. Включение программ равного обучения в систему работы учреждений образования содействует повышению эффективности проводимой профилактической работы, формированию нравственных убеждений и здорового образа жизни, приобретению учащимися навыков ответственного поведения.

Обучение по принципу РОР соответствует приоритетам современного образования, отраженным в законодательных и нормативных актах нашей страны. Активное внедрение принципа РОР в воспитательный процесс не является альтернативой существующим педагогическим формам и методам, а представляет собой эффективное дополнение традиционных основ образования. Использование РОР в профилактической работе с учащимися позволяет создать условия для обновления содержания, оптимизации форм и методов воспитания, социально–педагогической и психологической поддержки подростков и учащейся молодежи, повышает эффективность научно–методического, кадрового и информационного обеспечения этого процесса.

Сегодня слово ПРОФИЛАКТИКА каждый понимает по–своему. Доминирует представление о необходимости деятельности, любой: просветительской, агитационной, отвлекающей, замещающей и т.д. Профилактика – это не система рейдов, акций, слов, призывов, и другой хаотической активности. Это, прежде всего, работа с личностью. В профилактической работе в первую очередь необходимо помогать человеку находить в себе и развивать свои персональные ресурсы. Этим обеспечивается не только эффективность, но и универсальность профилактики. Таким образом, профилактика – это, прежде всего, процесс формирования адаптивного для человека стрессоустойчивого уверенного поведения.

Для того, чтобы быть успешным и здоровым, надо иметь развитые ресурсы – это определенные способности, знания и умения человека, позволяющие ему эффективно справляться с требованиями социальной среды. К ним относится умение понимать социальную ситуацию, прогнозировать

собственное поведение и поведение окружающих в ней, нести ответственность за свое поведение и жизнь в целом, сформированная в соответствии с возрастом позитивная самооценка, умение понимать и эмоционально сопереживать ближнему при сохранении чёткого понимания, что у каждого – свой путь и свой выбор, и каждый человек индивидуален и не похож на других. Иными словами, ресурсы личности – это все те психологические основания, которые позволяют человеку без страха встречаться с жизненными трудностями, не стремиться избегать их, а разумно разрешать проблемы, пользоваться помощью и поддержкой окружающих.

В задачу профилактики входит обучение подростков эффективным поведенческим стратегиям: умению разрешать жизненные проблемы, искать и находить поддержку, эффективно общаться, мыслить, решать повседневные жизненные задачи и рационально действовать в экстремальных ситуациях. Всё это, а также развитие способности понимать, проявлять и владеть своими эмоциями формирует устойчивость человека к стрессу, а стало быть, даёт возможность осуществлять осмысленный выбор своего собственного решения в рискованных ситуациях, формирует здоровье, а, главное, позитивный в отношении к людям и миру образ жизни.

В организации профилактической работы с молодёжью необходимо использовать разные подходы. Один из них: подход, основанный на УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ. Укрепление здоровья – это процесс, помогающий подросткам усилить контроль над определенными параметрами здоровья и таким образом улучшить его. В настоящее время «укрепление здоровья» сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, что ведет к улучшению здоровья в будущем. Идея основана на развитии жизненных навыков и компетентности у подростка с тем, чтобы он мог сам регулировать факторы, определяющие здоровье. Эту стратегию кратко можно выразить фразой: «Делать здоровый выбор максимально доступным!». Основной целью программ укрепления здоровья является развитие личности, проявляющей здоровый жизненный стиль.