

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

Е.В. Сидская, 10 класс

*Научный руководитель – Н.А. Гузаревич, учитель биологии
ГУО «Средня школа № 11 г. Пинска»*

Ни для кого не секрет, что здоровье человека зависит от его образа жизни. Существуют разные подходы к определению понятия «образ жизни». Одни считают, что образ жизни – это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека. Другие рассматривают понятие образа жизни как систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды, где система взаимоотношений человека с самим собой представляет сложный комплекс действий и переживаний, соблюдение полезных привычек, укрепляющих и расширяющих природный ресурс здоровья и отсутствие вредных привычек, разрушающих его.

Опираясь на классификацию образа жизни И. В. Бестужева–Лады, труды Ю. П. Лисицина и многих других отечественных социологов и философов, было выделено четыре категории образа жизни: экономическая – «уровень жизни», социологическая – «качество жизни», социально–психологическая – «стиль жизни» и социально–экономическая – «уклад жизни».[2, с.27]

В укладе жизни заложен порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого происходит жизнедеятельность людей. Стиль жизни относится к индивидуальным особенностям поведения человека как одного из проявлений его жизнедеятельности. Всем известно, что здоровье человека зависит от его образа жизни.

Здоровый образ жизни подростков – основа их будущего благополучия, основа будущего нашей нации. Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок был здоровым, успешным и целеустремленным.

В качестве основных составляющих их здорового образа жизни обозначены:

- своевременное решение всевозможных медицинских проблем;
- физическая активность;
- наличие соответствующих жилищных условий;
- сознательный отказ от вредных привычек;
- материальное благополучие семьи;
- рациональное использование свободного времени;
- умение выстраивать межличностные отношения.

В Республике Беларусь уделяется особое внимание здоровью подрастающего поколения. Для учащихся школ проводится ежегодная диспансеризация. Ее основной целью является сохранение и укрепление здоровья, изучение и устранение причин, способствующих возникновению и распространению заболеваний, проведение комплекса социальных, санитарно–гигиенических, профилактических, лечебно–оздоровительных мероприятий. В рамках планового медицинского осмотра есть четко оговоренный объем исследований в зависимости от возраста.

Формирование здорового образа жизни у подростков невозможно без полноценных физических нагрузок. Недаром говорят, что движение – это жизнь. Физическая активность способствует не только укреплению здоровья подростков, но и повышению их работоспособности. А недостаток движения в свою очередь является провокатором развития всевозможных заболеваний дыхательной и сердечно – сосудистой систем, а также патологий опорно–двигательного аппарата. При нехватке двигательной активности резко снижается и умственная деятельность.[1, с.33] Физические нагрузки очень важны и для мыслительной деятельности подростков. Это связано с тем, что мозг в процессе умственной деятельности задействует лишь 10% нервных клеток — все остальные нервные клетки регулируют работу человеческого тела. А для мыслительной деятельности крайне важно, чтобы с периферии поступали соответствующие сигналы–импульсы. Как только мозг перестанет получать подобную стимуляцию, его деятельность начнет угасать и человек захочет спать. Таким образом, мышечное напряжение – одно из важнейших условий для полноценной мыслительной деятельности.

Рациональное питание крайне важно для подростков. Взрослые должны этому вопросу уделять должное внимание, т.к именно в этот период жизни каждый из них хочет скорректировать свою фигуру, зачастую не понимая, что этим самым наносит вред своему здоровью. Ведь именно сейчас в организме подростка закладываются разнообразные болезни, неразрывно связанные со сбоями в питании. Среди них отмечаются не только патологии кишечника или желудка, но и заболевания эндокринной, нервной системы. В рационе подростков как можно чаще должны присутствовать каши, хлеб грубого помола, различные кисломолочные продукты, фрукты, зелень, сырые овощи, нежирные сорта мяса, рыба и курица. А вот количество «быстрых» углеводов и животных жиров в их меню необходимо снизить. К таковым относятся картофель, кондитерские изделия, сладости и сахар. Лучше отдать предпочтение меду, зефиру, мармеладу и шоколаду в небольшом количестве. Кроме того, все школьники обязательно должны получать горячие обеды. В течение дня каждый подросток должен выпивать около двух литров жидкости, в идеале – чистой воды.[3, с.72]

Соблюдение режима дня — это еще один важнейший фактор здорового образа жизни подростков. Под режимом дня принято понимать тщательно продуманный распорядок труда, питания и отдыха. Спать каждый школьник должен как минимум восемь–девять часов в сутки. А условия для его сна должны быть максимально благоприятными – спокойная обстановка, прохладный воздух и теплое одеяло. Также ежедневно подростки должны проводить от полутора до двух с половиной часов на свежем воздухе, сочетая прогулки с двигательной активностью, занятиями спортом и физическим трудом. Только в этом случае можно будет сказать о том, что они ведут действительно здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни подростков не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и

девушки, уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что есть хорошо, а чего они хотят избегать. Если родители считают, что могут проконтролировать каждый шаг своего чада, то они глубоко заблуждаются. Именно поэтому важно чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

Список использованных источников

1. Здоровье, образ жизни и обслуживание пожилых. М. : Медицина, 1992. 214 с.
2. Изуткин А. М., Царегородцев Г. И. Социалистический образ жизни. М., 1977. 232 с.
3. Рерих Е. И. Агни-Йога о здоровье. М, 1993. 59 с.