

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР:  
РЕАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ**

*Я.В. Кохнович, XI «А» класса*

*Научный руководитель – И.Д. Цуна, учитель физики и астрономии*

*Государственное учреждение образования «Средняя школа № 1 г. Пинска»*

Одной из важнейших проблем социальной политики является формирование здорового образа жизни населения. Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание. На здоровье человека оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд.

Труд – неперенное и естественное условие жизни, без которого «не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь». Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. В частности, определенное время отводите оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности – оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. Тренировки и оздоровительные занятия способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей детей и молодежи, сохранению жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, профилактике неблагоприятных возрастных изменений у пожилых людей.

Неперенное слагаемое здоровья – рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т. хлебобулочных изделий, 11-12 т. картофеля, 6-7 т. мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока. Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни.

Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет.

Сегодня, большинство употребляет большое количество некачественной пищи, пищи лишенной основных компонентов, нужных организму и здоровому пищеварению. В результате чего, организм постоянно перегружен совершенно ненужным и бесполезным грузом, отнимающим наши жизненные силы. Поэтому для коррекции питания мы применяем биологически активные добавки, которые дают организму все нужные компоненты для нормальной работы и восстанавливают нарушения в организме, приобретенные за долгие годы неправильного образа жизни.

Отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики) – также неперенное условие здорового образа жизни. В этих злостных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни.

Мощно оздоровительное средство – закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Мы все с вами являемся свидетелями того, что из года в год ухудшается состояние здоровья населения республики, областей Беларуси в целом. Этому способствуют социально-экономические факторы, ухудшение экологической обстановки, заметное снижение двигательной

активности, неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие веры в самого себя, семью, как опоры общества и т.д.

Известно также, что состояние здоровья населения лишь на 8% зависит от деятельности системы здравоохранения и на 58% – от образа жизни, далее от экологической обстановки (23%) и питания (11%).

По оценкам специалистов 70% населения Беларуси живет в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает, как мы знаем, приспособительные и компенсаторные механизмы, поддерживающие здоровье. Об этом свидетельствуют увеличение психических заболеваний, неврозов, депрессий, рост алкоголизма и наркомании (около 2 млн. человек в Беларуси), сердечно-сосудистых заболеваний

Снижается уровень физической подготовленности учащейся молодежи. Около 50% призывников не выполняют предусмотренных нормативов, 20% -признаются по состоянию здоровья непригодными к службе в армии, а число больных наркоманией увеличилось на 63%.

Как видите, ко всем прочим проблемам прибавилась еще одна серьезная проблема - наркомания. Среди причин ее распространения отмечают: рост безработицы, увеличение свободного времени без его организации, разрушение системы внешкольного воспитания, а самая главная причина - любопытство, вызванное публикациями, передачами по радио и телевидению, фильмами, связанными с наркотическими средствами.

Здоровье женщин - матерей в значительной степени определяется состоянием его в подростковом возрасте. Данные многолетних исследований показывают, что практически у каждой десятой девочки (14-17 лет) отмечено дисгармоничное развитие, у каждой четвертой - нарушение скелета, в 14% случаев выявляется артериальная гипертония. Изменения в состоянии здоровья более чем у 30% девушек позволяет отнести их в группу с хроническими заболеваниями. В результате, от больных родителей рождаются больные дети, а значит, в будущем - больные родители. Круг замкнут.

#### **С чего начать:**

- диета и питание;
- пейте больше воды;
- избегайте ненатуральных продуктов;
- ешьте больше фруктов и овощей;
- избегайте употребления кофеина, никотина, алкоголя, наркотиков, рафинированного сахара и белой муки.

Здоровый образ жизни – общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья учащихся. Известно, что здоровье нужно беречь смолоду, поэтому и основная нагрузка в воспитании бережного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, ложится на учреждения образования, прежде всего общеобразовательные школы. Свидетельством изменения отношения государства к проблеме формирования здорового образа жизни учащихся являются изменения в содержании школьного образования. Одним из путей достижения поставленной цели – формирование здорового поколения – должен стать процесс совершенствования содержания образования и в первую очередь – учебных программ.

#### **Список использованных источников**

1. Давиденко, Д. Н. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Д. Н. Давиденко, П. В. Половников, Ю. Ю. Глушков. – СПб. : СПбГТУ, 1997.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. - 368 с.