

ПРОФИЛАКТИКА ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ У ШКОЛЬНИКОВ

А.С. Шпаковская, X «А» класс

*Научный руководитель – А.Т. Демянчик, учитель физической культуры и здоровья
Государственное учреждение образования «Средняя школа №15 г. Пинска»*

В XXI веке, когда человечество достигло удивительных высот в науке и способно удовлетворить все свои потребности, остро встаёт вопрос о здоровье человека. К сожалению, у многих людей отсутствует чувство меры и волнение о собственном здоровье. Это вытекает в различные заболевания, такие, как: ожирение, алкоголизм, зависимость от наркотических веществ (с возможным летальным исходом).

Вредить самому себе человек начинает преимущественно в подростковом возрасте, когда его психика формируется, и он ещё не способен чётко различать вред и пользу. Стремясь выглядеть авторитетными, многие подростки начинают курить, употреблять спиртные напитки, иногда наркотики.

В сложившейся ситуации, конечно же, необходимо что-то предпринять. Но нельзя переусердствовать в этом плане, полностью пытаясь контролировать поведение детей. С психологической точки зрения не трудно предположить, что бунтарский юношеский дух обязательно будет стремиться преступить запрет.

Цель нашей работы: поиск путей профилактики и лечения проблем со здоровьем у школьников.

Гипотеза нашей работы:

Наша работа предлагает следующие пути решения:

1. Введение нового учебного предмета, на котором будут конкретно изучаться правила здорового образа жизни;
2. Увеличение количества классных часов и мероприятий по теме «Правила здорового образа жизни», а также дней здоровья;
3. Внесение в меню школьной столовой возможность выбора сбалансированного диетического питания;
4. Организация марафонов по борьбе с лишним весом, курением, употреблением алкоголя, наркотиков.

В ходе своей работы мы провели серию классных и информационных часов, где обсуждали современные проблемы физического здоровья учащихся, способы их решения и профилактики.

Были проведены опросы насчет введения нового учебного предмета, связанного со здоровым образом жизни, и марафонов, учащиеся предлагали возможные варианты нового меню в столовой. Более подробно все будет расписано ниже по пунктам.

Более подробно рассмотрим каждый пункт.

Учитывая то, что некоторые школьники начинают курить и употреблять алкоголь в 7-м классе, то, уже начиная с 6-ого класса, следует вводить в школьную программу учебный предмет, на котором дети смогут узнать о пагубном влиянии вредных привычек на организм. Также среди подростков, преимущественно девочек, распространяется навязчивая идея о похудении. Хорошо, если они начнут интенсивнее заниматься спортом, но, как показывает практика, обычно они прибегают

к диетам, которые плохо сказываются на их здоровье. О вреде подобного способа похудения на занятиях обязательно будет рассказано. Конечно же, учебный материал не ограничится одним лишь «запугиванием». На уроках нового учебного предмета рекомендуем проводить беседы о правильном питании, пагубном влиянии на организм алкоголя, сигарет, наркотиков и необходимых физических нагрузках, что естественно будет сопровождаться изучением строения организма.

Таким образом, дети в какой-то степени будут получать знания в плане биологии, что облегчит её дальнейшее изучение.

Не будет лишним проводить с учащимися профилактические беседы, на которых с ними будет общаться психолог, проводить тесты. Классные часы будут предоставлять школьникам возможность самостоятельно искать материал и преподносить его своим сверстникам в творческом виде. Таким образом, они сами будут заинтересованы в этом. А дни здоровья будут хорошо сказываться на физическом состоянии учащихся.

Среди учащихся на классных часах, посвящённых здоровому образу жизни, были проведены опросы, одним из которых стал вопрос о дополнительном варианте питания в столовой, рассматривалась возможность создания в столовой отдельного сбалансированного варианта питания, которое будет включено в меню.

Всем ученикам была дана возможность выдвинуть собственные идеи. На их основе в разумных рамках было составлено примерное меню:

- салаты и рагу из овощей;
- отварные крупы, не содержащие много крахмала;
- отварная рыба,
- яйца и нежирные сорта мяса (индюшка, куриная грудка, телятина);
- мюсли;
- фрукты;
- нежирные йогурты, сыр и творог;
- соки, чай, морсы (без сахара).

Суть марафонов заключается в общении детей с психологом. Это могут быть как персональное общение, так и групповое, где учащиеся смогут общаться друг с другом, делиться проблемами и поддерживать один одного. Вместе с психологом они могут составлять план последующего решения проблемы, который заключается в постепенном отказе от предмета зависимости.

В группе дети могут мотивировать своих сверстников, что принесет положительный результат. Конечно, нельзя сказать, что это является идеальным вариантом, ведь далеко не все захотят делиться своими проблемами с окружающими. Но тот, кто вникнул в суть бесед на классных часах, материал нового предмета и, действительно задумался о собственном здоровье, всегда сможет сюда прийти, если осознает, что сам справиться с этим не сможет. Мы не можем и не будем никого заставлять, ведь человек может измениться, только если сам этого захочет.

В результате хотелось бы отметить, что цель нашей работы была достигнута, а гипотеза нашей работы подтвердилась.

Вывод: школьники стали более информированы в плане здорового образа жизни после серии проведенных информационных и классных часов, бесед, опросов, самостоятельно искали материал и знакомили с ним своих сверстников, что нашли интересным; они поддержали большинство предложенных вариантов, и согласны, что это может предотвратить проблемы со здоровьем в будущем.