

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

(для школьников 10-11 классов)

УДК 5.3

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВ О ЗОЖ

Р.С. Глинко, 10 «А» класс

Научный руководитель – **Т.Г. Курган**, учитель химии

Государственное учреждение образования «Средняя школа №12 г. Пинска»

ЗОЖ - это термин, о котором слышал буквально каждый. В наше время про него говорят практически везде: в школах, университетах, телепрограммах и пропагандируют на билбордах. В свою очередь ЗОЖ – это образ жизни человека, который помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска (такое определение сформировалось в википедии к нашему времени). Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: двигательную активность, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, личную гигиену, правильное питание.

Прародителем этого движения стал российский профессор-фармаколог Израиль Брехман. Он первый, кто начал продвигать научную концепцию здорового образа жизни среди медиков: его доклады на конференциях пользовались небывалым успехом. Строго говоря, в идеях Брехмана не было ничего такого, о чем нам сейчас не известно: полноценный сон, сбалансированное питание, движение, свежий воздух – и далее со всеми остановками.

Но мы оттолкнемся от современного определения и возьмем тему здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

По результатам устного и письменного опроса среди 10-11 классов (возраст 15-17 лет) были выявлены основные проблемы сохранения их здоровья: 1. нарушение циркадных ритмов из-за сбитого режима сна, 2. питание и 3. малое количество физических нагрузок.

В чем же эти проблемы проявляются?

1. Нарушение сна проявляется в недостатке его количества. Чаще всего этот недостаток возникает из-за позднего времени засыпания. Что возникает из-за загруженности подростка или вечернего времяпрепровождения за гаджетами. Также недостаток может возникнуть из-за позднего пробуждения на выходных.

Всем известно, что человеку требуется 6-8 часов сна. Но эти цифры характерны для взрослых. Подросткам требуется 9-10 часов. Вследствие недосыпа у подростков возникают такие проблемы, как эмоциональная нестабильность, раздражительность, агрессивность, нарушение внимания и рассеянность. Исследования показывают, что успеваемость у подростков с недостаточным сном ниже, чем у подростков с достаточным количеством сна.

Как это исправить?

1.1 Придерживайтесь стабильного режима дня. Подростки должны засыпать и вставать в одно и то же время (+-1 час). Продолжительность сна должна быть достаточной.

1.2 Избегайте длительного сна по выходным. Несмотря на то, что дополнительный сон по выходным помогает восстановить силы, позднее утреннее пробуждение может привести к трудности засыпания в воскресный день.

1.3 Короткий сон днем (30-45 минут) помогает восстановить подростку силы без последствий для засыпания.

1.4 Избегайте употребления кофеинсодержащих продуктов и стимулирующих препаратов во второй половине дня.

2. Что касается питания. По результатам опроса, было выявлено то, что большинство либо не соблюдают (11%), либо не знают о режиме питания (45%). Проявляется это в пропуске завтрака и быстрых перекусах нездоровой пищей.

Завтрак – это восполнение необходимых для организма веществ и энергии. Завтрак помогает организму проснуться, ведь утренний прием пищи способствует активации обменных процессов, а значит, организм быстрее переходит в бодрствующее состояние. Завтрак обеспечивает организм энергией и веществами, необходимыми для того, чтобы справиться с предстоящими нагрузками.

Быстрые перекусы у подростков это чаще всего шоколадными батончиками, чипсами и газировками. Эти продукты содержат маленькое количество веществ, необходимых организму, а также они являются быстрым углеводом, из-за которого организм через короткий промежуток времени попросит еще. А это может привести к лишнему весу. Поэтому, если между основными приемами пищи подросток испытывает голод, пусть он лучше перекусит салатом, фруктами или же молочной продукцией(творог).

3. Все мы знаем поговорку «движение - жизнь!», но, опять же, в результате опроса было выявлено, что 35% считают свою физическую деятельность недостаточной. Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека. Физическая активность вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет; уменьшает симптомы депрессии и тревоги; улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки; способствует здоровому росту и развитию молодежи и повышает общий уровень благополучия.

Для того, чтобы начать повышать активность, следует начать с малого, к примеру: подняться домой по лестнице, пройти 1-2 остановки пешком, а не на автобусе, а далее можно добавлять езду на велосипеде, плавание и т.д.

Исходя из выше указанного и обработки результатов опроса учащихся 10-11 классов Государственного учреждения образования «Средняя школа №12 г. Пинска», следует вывод, что многие составляющие ЗОЖ ребята знают, но, к сожалению, не выполняют. Если начать соблюдать перечисленные советы, можно сделать свою жизнь более интересной, энергичной, а организм здоровым и закалённым.

Приведенное содержание критериев может быть расширено и детализировано, однако ясно, здоровье – это важнейший фактор безопасной, полноценной и комфортной жизнедеятельности человека!

Список использованных источников

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни
2. <https://www.positivcity.ru/stati/fizicheskaya-kultura/eto-interesno1/otkuda-poyavilos-ponyatie-zdorovyy-obraz-zhizni/>
3. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3311/>