

С.Д. Леоновец, 10 класс

**Научный руководитель – И.К. Кривецкий
ГУО "Средняя школа №1 г. Пинска"**

Сейчас остро стоит вопрос о сохранении и укреплении здоровья средствами и методами физического воспитания. Иногда просто соблюдать гигиену бывает недостаточно. Подростковый возраст очень важен в формировании человека и его здоровья, ведь в этом возрасте формируется сам человек. Сейчас очень возросли факторы, которые влияют на здоровье. Одним из них является экологический фактор. Каждому известно, что сейчас экология стала намного хуже, чем во время детства наших родителей или бабушек и дедушек. Поэтому к здоровью "подростающего поколения" стоит относиться серьезно. От них зависит дальнейшее наследие нашей планеты.

Непременное слагаемое здоровья - рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. Неправильное питание также приводит к проблемам со здоровьем. Рацион питания человека тесно связан с калорийностью. Средняя норма калорий:

- 2400-2800 ккал для мужчин;

-1800-2200 ккал для женщин.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психического и физиологического здоровья, нормальной работоспособности и социальной активности. А также состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов – это и есть основные факторы, которые определяют понятие «здоровье»

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья человека на всех этапах его развития. Внедрение здоровьесберегающих технологий должно быть основано на индивидуальном обучении и направлено на удовлетворение образовательных потребностей каждого обучающегося с учетом его здоровья, показаний врачей, возможностях и интересах. Здоровьесберегающая программа должны включать в себя такие факторы как: сформировать и сохранить здоровье юноши; должен быть здоровьесберегающий подход к учебному процессу; внедрение технологий, которые смогут вылечить имеющиеся заболевания и предотвратить появления новых заболеваний.

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний в юношеском возрасте способствуют неверно составленный план питания, эмоциональные перегрузки (ведь подростки очень легко поддаются своим эмоциям). Так же очень большой вред приносят вредные привычки такие как курение, переедание, употребление алкоголя и наркотических средств. Сейчас набрали популярность среди подростков электронные сигареты, которые тоже очень плохо влияют на здоровье и вызывают сердечно-сосудистые заболевания

В связи с развитием технологического прогресса у большинства подростков наблюдаются проблемы со зрением. Обвиняют в этом телефоны (как любит говорить старшее поколения). Если разобраться у многих зрение портится из-за периода быстрого роста (11-16лет). Нельзя отрицать наследственный фактор, если у близких родственников плохое зрение, то и у ребёнка скорее всего тоже будет плохое зрение.

Кроме проблем со зрением, у большинства юношей и девушек выявляется искривление позвоночника. В большинстве случаев искривление позвоночника вызвано образом жизни подростков. Если взять тех, кто профессионально занимается спортом у них намного меньше проблем со здоровьем, чем у тех ребят, которые большую часть времени проводят сидя за компьютером.

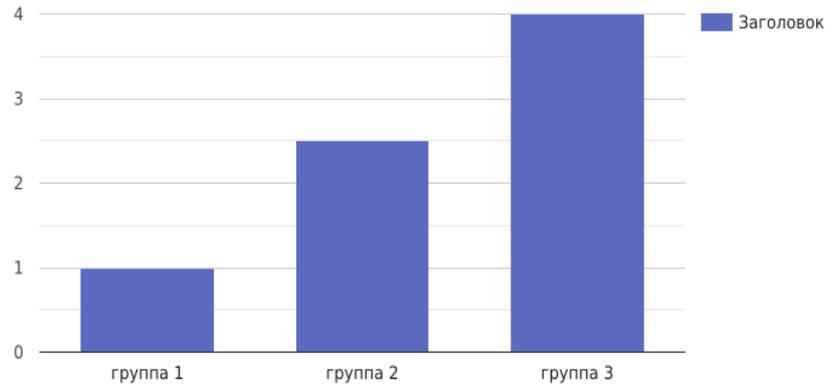
Я решил узнать у своих друзей мнение о том, как нужно вести здоровый образ жизни и их мнение поделилось на три разных группы

Первая: без занятий спортом нельзя быть в «хорошей форме»;

Вторая: лучше следить за здоровым питанием, а дополнительная физическая нагрузка – это «лишнее»;

Третья: молодым не нужны ограничения (продолжали свой образ жизни со всеми привычками и нездоровым питанием)

Мы решили провести эксперимент на 2 месяца и узнать, чей вариант окажется более правдивым. Результат представлен на диаграмме (насколько киллограм изменился их вес):



Исходя из результатов первой группы (вес увеличился на 1кг.), мы поняли, что их мнение оказалось более верным. Участники других групп решили пересмотреть свое мнение и начать меняться в лучшую сторону, избавляться от вредных привычек и начать заниматься спортом.

Можно сделать вывод что, здоровьесберегающие технологии должны быть направлены на формирование у подростков специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма. Основная задача физического воспитания заключается в формировании осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к преодолению необходимых для полноценного функционирования физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.