

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

(для учащихся 10-11 классов)

УДК 371.72

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

М.С. Бренько, XI класс, Н.Г. Стригалёв, X класс
Научный руководитель – **И.К. Кривецкий**
ГУО «Седняя школа № 1 г. Пинска»

Здоровье – это главная ценность для каждого человека. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Для школьника здоровье означает возможность хорошо учиться, заниматься любимым делом, дружить и чувствовать себя энергичным.

Однако современные дети сталкиваются с серьёзными проблемами: гиподинамия (малоподвижность), хронический стресс из-за больших учебных нагрузок, нерациональное питание, нарушение сна из-за гаджетов. Всё это делает тему здорового образа жизни (ЗОЖ) особенно актуальной.

Что такое здоровый образ жизни и из чего он состоит

Ю.П.Лисицын определял ЗОЖ как «совокупность форм и способов жизнедеятельности, которые укрепляют резервные возможности организма». Для школьника это означает ежедневные привычки, которые помогают расти здоровым [2, с. 15].

Традиционно к элементам ЗОЖ относят: рациональное питание, оптимальную двигательную активность, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, а также психологическое равновесие. Н.М.Амосов указывал, что «природа человека прочна... Нужны физические нагрузки, природные закаляющие факторы, правильное питание и положительные эмоции» [3, с. 22]. Именно комплексное соблюдение всех перечисленных компонентов обеспечивает долгосрочный оздоровительный эффект.

И.И.Брежман, основоположник валеологии, подчёркивал, что «здоровье – не просто отсутствие болезни, а физическая, социальная, психологическая гармония человека». С этих позиций ЗОЖ выступает как системный феномен, охватывающий все сферы жизнедеятельности.

Основные составляющие ЗОЖ

Рациональное питание – регулярный приём полезной пищи (овощи, фрукты, каши, белок), отказ от фастфуда и сладких газированных напитков.

Оптимальная двигательная активность – ежедневная зарядка, прогулки, уроки физкультуры, спорт.

Режим труда и отдыха – чередование учёбы и перерывов, полноценный сон (8-10 часов для школьников).

Отказ от вредных привычек – неприятие курения, алкоголя, энергетиков.

Психическое равновесие – умение справляться со стрессом, отдыхать, общаться.

Н.М.Амосов подчёркивал: «Нужны физические нагрузки, природные закаляющие факторы, правильное питание и положительные эмоции».

Статистика по Республике Беларусь и Пинскому району

Исследования показывают, что большинство школьников не соблюдают нормы здорового образа жизни. По данным Министерства здравоохранения РБ, только 35% белорусских школьников имеют достаточный уровень физической активности. Остальные проводят в сидячем положении (уроки + гаджеты) до 8-10 часов в день.

Среди учащихся IX-XI классов Пинского района, по результатам анонимного анкетирования 2023 года, 42% регулярно не высыпаются (спят менее 7 часов), 28% употребляют энергетические напитки, 15% пробовали курить.

У 60% школьников Пинска выявлены нарушения осанки, связанные с длительным сидением и слабостью мышечного корсета [5].

Проблемы также включают:

низкую медицинскую грамотность – дети и родители не знают нормы сна, питания, физической нагрузки;

цифровую зависимость – ночной просмотр видео, игры нарушают выработку мелатонина и ведут к хронической усталости;

отсутствие мотивации – ЗОЖ часто воспринимается как скучные ограничения, а не как путь к успеху.

Пути решения проблем: от государства до школы

Решение проблем требует усилий на нескольких уровнях.

На государственном уровне

Развивается инфраструктура: строятся физкультурно-оздоровительные комплексы, в том числе в Пинске (ФОК по ул. Иркутско-Пинской Дивизии) и в агрогородках района.

Действуют программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» и «Школьное молоко» (пилотный проект ОАО «Савушкин продукт» для столичных школ).

Ограничена реклама табака, алкоголя и энергетиков.

На уровне образовательных учреждений (школы)

Внедряются третий час физкультуры в неделю, динамические паузы, проводятся дни здоровья, олимпиады по знаниям здорового образа жизни, физической культуры и здоровья.

На индивидуальном уровне (семья и сам школьник)

Соблюдение режима дня, использование фитнес-браслетов, отказ от телефона за час до сна.

Что мы можем предложить конкретно для школы?

Предлагаем следующие меры, которые реально внедрить в любой школе.

Ежедневная утренняя зарядка (5-7 минут перед первым уроком) под музыку с участием старшеклассников-волонтеров. Это повышает работоспособность и снижает утомляемость.

«Дни здоровья» один раз в четверть с проведением квестов, весёлых стартов и мастер-классов (например, «Секреты здорового сна» или «Как не бояться стресса»). Привлекать учеников IX-XI классов в качестве инструкторов.

Уголок психологической разгрузки в рекреации (мягкие пуфы, аквариум, раскраски-антистресс, аудиозаписи с природными звуками) – место для отдыха на перемене. Это снизит уровень тревожности.

Конкурс «Мой дневник ЗОЖ» среди V-VIII классов, где ребята в течение месяца записывают свою зарядку, рацион и сон. Победители получают призы (фитнес-браслеты, бутылки для воды). Это формирует привычку к самонаблюдению.

Родительский лекторий «Здоровый ребёнок – успешный ученик» с участием школьного врача и психолога – раз в полугодие. Без поддержки семьи любые школьные инициативы малоэффективны.

Школьный возраст – это время, когда формируются привычки на всю жизнь. Если ребёнок привыкнет делать зарядку, высыпаться и правильно питаться, он сохранит здоровье до старости. В отличие от студентов, у школьников ещё нет сильной зависимости от вредных привычек, их поведение более пластично. Поэтому школа и семья должны действовать вместе, показывая пример здорового образа жизни.

Заключение. Здоровый образ жизни – это не скучные запреты, а конкретные и полезные привычки: зарядка, спорт, режим сна, правильное питание и умение отдыхать. Решение проблем ЗОЖ требует усилий государства (спортплощадки, программы), школы (дни здоровья, уголки разгрузки) и каждой семьи (личный пример). Наши предложения – утренняя зарядка, конкурсы, психологические уголки – могут быть реализованы уже сейчас.

Здоровые школьники – это здоровое будущее Беларуси.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий по физической активности. – Женева, 2018.
2. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.

3. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Апанасенко, Г. Л., Попова, Л. А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000.
5. Данные ГУ «Пинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» за 2023 год (анкетирование школьников Пинского района).