

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОПТИМАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОВСЕДНЕВНОГО ПОВЕДЕНИЯ*Т.Ю. Езубец, 2 курс**Научный руководитель – Н.В. Толстик, к.п.н., доцент**Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка*

Проблема состояния здоровья подрастающего поколения - будущего нашей страны - в современных экономических и экологических условиях становится первостепенной. Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи, использование во всем объеме средств физической культуры с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни, является приоритетным направлением деятельности государственных и общественных организаций Республики Беларусь. Следует отметить, что работа по внедрению здорового образа жизни в стране в последние годы активизировалась. Однако принятые меры органами здравоохранения, образования, физической культуры, спорта и туризма следует рассматривать только как начало новой государственной политики в области охраны здоровья населения и внедрения принципов здорового образа жизни. Более 70 процентов факторов, влияющих на состояние здоровья человека, являются управляемыми. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье каждого человека только на 8 – 10 процентов зависит от уровня медицинской помощи, на 18 – 20 процентов от условий окружающей среды, на 20 – 22 процента обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и на 50 – 54 процента определяется образом жизни человека. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней, поэтому с раннего возраста следует вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Главное – здоровый образ жизни – 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, закаливание, отказ от вредных привычек [1].

Особое внимание заслуживает профессиональное и творческое долголетие учителя. Решая вопросы профессиональной квалификации педагога, его этических и моральных качеств, обеспечения социального комфорта не следует забывать, что профессиональное долголетие учителя во многом определяется и зависит от состояния здоровья, уровня и характера заболеваемости индивида. Профессия педагога связана с риском возникновения таких заболеваний, как нарушение голосообразования, неврозы, психосоматические расстройства, болезни органов зрения, остеохондроз, варикозное расширение вен нижних конечностей [2]. Первые годы работы в школе, связанные с адаптацией к трудовой деятельности, характеризуются частыми простудными заболеваниями,

аллергическими реакциями и формированием нейроциркулярной дистонии. Около трети учителей при 10-15 летнем педагогическом стаже испытывают так называемый "педагогический криз", когда возникают ощущения усталости, раздраженности, неудовлетворенности результатами своего труда [2]. С одной стороны, данные процессы обусловлены индивидуальными особенностями организма, с другой стороны - незнанием и неумением педагогов использовать профилактические мероприятия. Повышение эффективности педагогического труда, совершенствование учебно-воспитательного процесса должно начинаться с заботы о педагогах, с психологической помощи им в принятии правильной позиции по отношению к своему здоровью, ознакомления с производственными факторами риска для здоровья и обучения педагогов методам профилактики профессионально обусловленных состояний. Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье педагогов необходимо уделять большое внимание разработке и внедрению социальных и медико-профилактических программ, направленных на формирование здорового образа жизни в учительской среде в системе непрерывного педагогического образования. Проводить занятия по профилактике профессионально обусловленных заболеваний педагогов, курсы повышения квалификации и профессиональной переподготовки управленческих и педагогических работников, проводить научно-практические конференции по решению проблем укрепления здоровья школьников, студентов и педагогов, организовывать спортивно-массовые праздники.

Учитывая тот факт, что формирование здоровья является важнейшей составляющей процесса социализации молодежи, органически связанной с образованием в целом, мы должны признать, что в этой связи повышается роль учителя, умеющего сохранить собственное здоровье и здоровье школьников в процессе модернизации образования и одновременно являющегося проводником идей здорового образа жизни в детской и подростковой среде. Поэтому перспективными планами управляющих кадров является внедрение основ педагогики здоровья, гигиенического воспитания в систему непрерывного педагогического образования, стимулирования и поощрения сотрудников к сохранению здоровья.

Список использованных источников

1. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: Вече, 2001. - 461с.
2. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. 3-е изд. СПб., 2001.