

Формирование здорового образа жизни учащихся

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты:

- осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физической активности;
- целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья;
- использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе;
- активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение;
- деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества.

Под индивидуальным стилем ЗОЖ понимают присущий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессиональной и бытовой деятельностью. Ученые доказали, что наличие здоровья у ребенка является важнейшим условием успешного усвоения учебных программ по общеобразовательным предметам, профессиональной подготовке.

При поступлении ребенка в школу ведущей становится учебная деятельность. Нагрузки на детский организм на данном этапе резко возрастают во много раз. В это же время происходит формирование осанки, идет активный рост и развитие всех систем организма. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Центральное место в культуре здоровья и формировании ЗОЖ занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации ЗОЖ.

В настоящее время в практику работы школы широко внедряются различные образовательные и оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, организации ЗОЖ, укреплению здоровья учащихся в сфере, как

общеобразовательной учебной деятельности, так и физической культуры, и воспитательной работы, ориентированной на ЗОЖ.

Компоненты здоровья:

- а) духовный компонент здоровья определяет его личностный уровень, который строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу;
- б) физический компонент характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма;
- в) психический компонент определяется, на наш взгляд, уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально-волевой сферой;
- г) социальный компонент характеризуется степенью социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок для всесторонней и долговременной активности в социуме.

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. Закаливание также оказывает общеукрепляющее действия на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ).

Личная гигиена - широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.

Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

В течение недели сальные железы кожи человека выделяют около 200 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, в противном случае нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, которые в норме населяют нашу кожу; создаются условия для

размножения инородных микробов, паразитических грибков. Особенно подвержены загрязнению открытые участки тела. Проведенные исследования показывают, что при нанесении на чистую, предварительно вымытую кожу рук бактериальных культур их количество через 10 мин уменьшается на 85%. Чистая кожа человека обладает бактерицидными свойствами и способна убивать микроорганизмы. Грязная кожа во многом теряет эти свойства. Особенно много бактерий и вредных микроорганизмов обнаруживается под ногтями, поэтому очень важен систематический и правильный уход за ногтями. Ногти должны быть коротко острижены, чистые. Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода. Кожу нужно мыть туалетным мылом, лучше пользоваться мягкой водой. Кожа может быть сухой, жирной или нормальной. Каждый человек должен знать особенности своей кожи и учитывать это при уходе за ней. Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном). Температура воды не должна превышать 37-38°C. Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь загрязните кожу. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека.

Другим важным аспектом личной гигиены является уход за полостью рта. Содержание в чистоте зубов не только способствует сохранению их целости, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно ежедневно утром, а полоскать рот - после каждой еды. При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу. Для своевременного обнаружения зубного кариеса, снятия зубного камня и лечения десен нужно не реже 2 раз в год посещать стоматолога.

Соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневную смену носков (чулок), особенно при повышенной потливости.

Сохранение чистоты тела и одежды немыслимо без чистоты в жилых комнатах, на кухне и в производственных помещениях. Каждому члену семьи желательно иметь отдельную постель, свое полотенце; смену постельного белья следует приурочивать к посещению бани. Рекомендуются перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму). Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как несоблюдение гигиенических требований может отрицательно сказаться на здоровье и

трудоспособности лиц, окружающих больного, особенно детей. Оптимальный режим двигательной активности, важное условие формирования ЗОЖ.

Движение – это жизнь!

В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности детского организма, влияет на формирование психофизического статуса ребенка. Необходимо учесть, что дети большую часть своего времени проводят в школе, поэтому и основная профилактика недостатка двигательной активности должна реализовываться через средства физической культуры в режиме учебного дня.

Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ и укреплении здоровья школьников.

Считается, что 3-5 разовые занятия в неделю (из них 2-3 на природе) с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим характером движений наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее. Учащемуся должна быть привита любовь самостоятельно дополнительно, систематически работать над своим физическим развитием от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а также желательное закаливание.

Рациональное питание.

Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к общей системе знаний, не только выполняет тяжелый труд, но также и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание, удовлетворяющее метаболические потребности его организма. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. У человека мозг составляет около 2 % от общей массы тела и потребляет примерно 20 % всей энергии, расходуемой

организмом в покое. При этом пополнение запаса питательными веществами мозга происходит за счет расщепления глюкозы на АТФ и криотинфосфаты. Понижение содержания глюкозы и кислорода в артериальной крови ниже определенного уровня ведет к уменьшению интенсивности клеточного дыхания и нарушению мозговых функций. Это может стать одной из причин снижения умственной работоспособности и ухудшения восприятия учебного материала учащимися при неправильной организации рабочего дня и питания в школе. Чтобы предотвратить подобное нежелательное развитие событий, следует перейти к «дробному» приему углеводов, распределяя большую часть их суточной дозы на промежуточные приемы пищи в течение школьного дня (это могут быть фруктовые или специально приготовленные углеводные напитки, чай, кофе, различные булочки, печенье, конфеты и т.п.), что обеспечит постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будет стимулировать повышенную умственную активность школьников.

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к «дробному» употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях. Общее количество углеводов, необходимых школьникам в течение одного дня, составляет от 300 до 400 г, или в среднем около 10 г углеводов на 1 кг веса тела. Относительная доля углеводов в общих энергозатратах организма, обеспечиваемых за счет продуктов питания, достигает у школьников 60-65%. Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии. Но жиры используются не только в энергетических целях, они также являются необходимым элементом при построении клеточных мембран, ферментов и гормонов, служат средой для растворения витаминов А, D, Е, К. Другой важный компонент пищи - белки. На их долю в суточном рационе школьников обычно приходится не более 10-12% от общего количества энергии, получаемой из пищи. Белки - это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания структурной целостности важнейших органов и тканей. Белки - 29 это полимерные соединения, состоящие из различных аминокислот. В состав белков человеческого организма входят 24 аминокислоты, которые подразделяются на две группы - заменимые и незаменимые. При правильном питании школьники должны получать весь набор незаменимых аминокислот, так как их недостаток в пище ведет к ослаблению важнейших функций организма и развитию

болезненных состояний. Чтобы обеспечить поступление аминокислот в необходимых количествах и оптимальных соотношениях, пища школьника должна быть разнообразной и содержать белки как животного, так и растительного происхождения. Основными источниками белка в питании человека являются мясо, молоко, яйца, рыба, а также фасоль, орехи, зерновые культуры и некоторые овощи. Белки животного происхождения более полезны для растущего организма школьников, так как их аминокислотный состав в большей мере отвечает его метаболическим требованиям. Средняя дневная потребность в белках составляет у школьников около 1,1 г белка на 1 кг веса тела. Наряду с основными компонентами пищи - углеводами, жирами и белками - в питании школьников необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде. У школьников из-за высокой умственной активности и роста организма потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Витамины следует употреблять в строго определенных количествах. Надо помнить, что правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личностей - это, прежде всего, путь к здоровью нации и залог эффективного усвоения каждым новым поколением школьников накопленных знаний.

Профилактика и искоренение вредных привычек.

Искоренение вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания) – одно из основных условий формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

Курение ограничивает доступ крови к основным системам жизнеобеспечения организма. К токсичным ядам, которые выделяются сигаретой, среди которых главный яд – никотин. При этом все эти канцерогены табака развивают различные заболевания дыхательной системы, наиболее страшным из которых является рак легких. Они стимулируют развитие атеросклероза, стенокардии, ишемической болезни, развивают гипертонию, способствуют развитию тромбов сосудов. Вызывают заболевания пищеварительной системы, разрушительно действуют на печень, вызывая интоксикацию всего организма. При этом отрицательное влияние табакокурения отражается и на психических процессах памяти, внимания, мышления. Другим пороком, препятствующим формированию здорового стиля жизни, является алкоголизм, оказывающее разностороннее отрицательное воздействие на организм человека. В первую очередь страдает

центральная нервная система, нарушается деятельность коры больших полушарий, а затем спинного и глубоких отделов головного мозга. Употребление алкоголя извращает различные виды обмена: белкового, углеводного, жирового.

Употребление алкоголя взрослыми обуславливает напряженную психологическую обстановку в семье, отрицательно влияет на эмоциональную сферу детей, ведет к их безнадзорности. Необходимо также знать, что алкоголь способствует всевозможным аллергическим явлениям. Алкоголь не только отрицательно влияет на здоровье самого пьющего, но и сказывается на его потомстве. В результате очень часто он становится крайне опасным для общества, а пьянство и алкоголизм превратились в крупномасштабное социальное зло.

Наркомания - это самый опасный недуг человечества. Наркотики парализуют и убивают психику человека, делают его безвольным. Причем привыкание к наркотикам происходит очень быстро. Человек становится рабом наркотиков и способен сделать все, чтобы получить нужную ему дозу. В первую очередь подвергается сильному воздействию центральная нервная система и психика человека, а затем и все остальные жизненно важные органы. Постепенно человек деградирует как личность. Нередко люди погибают от несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения, кончают жизнь самоубийством, или умирают от передозировки. Профилактика наркомании должна начинаться с семьи.

Как профилактика наркомании может быть осуществлена в семье? Важнейшим моментом по-прежнему, остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье.

На сегодняшний день средства массовой информации, рекламные плакаты, личный пример взрослого населения и недостаток знаний о влиянии вредных привычек на организм, особенно ребенка, значительно укорачивают жизнь подрастающего поколения, ведут к деградации нации, и ее медленному умиранию. По мнению врачей и ученых из всех причин преждевременной смерти, включая болезни, наследственность, экологию, природные катаклизмы и несчастные случаи, вредные привычки занимают ведущее место, и именно этот фактор является наиболее управляемым со стороны самого человека.

