



Учреждение образования  
«Городокский государственный аграрно-технический колледж»

## Методическая разработка кураторского часа Тема: «Молодёжь Беларуси за жизнь и здоровье»



Городок – 2024

Разработчик: О. П. Новикова, преподаватель первой квалификационной категории  
УО «Городокский государственный аграрно-технический колледж»

Рецензент: Т. В. Павлюченкова, преподаватель первой квалификационной категории  
учреждения образования «Городокский государственный аграрно-технический  
колледж»

Рецензет: Т. В. Павлюченкова, преподаватель первой квалификационной категории  
УО «Городокский государственный аграрно-технический колледж».

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ГЛАВА ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»	6
1.1 Основные понятия здорового образа жизни, основные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни	6
1.2 Профилактика вредных привычек	15
1.3 Основные направления профилактикой работы	16
2 ГЛАВА «ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ»	22
2.1 Причины, способствующие приобщению подростка к употреблению психоактивных веществ	22
2.2 Пропаганда здорового образа жизни, как одно из направлений профилактической работы	25
3 ГЛАВА «ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФЕЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ С МОЛОДЕЖЬЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»	28
3.1 Профилактика мероприятий с молодёжью в учреждениях образования	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	31
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	33
ПРИЛОЖЕНИЯ	34

## **ВВЕДЕНИЕ**

Методическая разработка, направленная на формирование здорового образа жизни, становление и развитие культуры здоровья.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, её надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

Цель методической разработки: формирование здорового образа жизни в молодежной среде.

**Задачи:**

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;

- систематизация и обобщение знаний учащихся о здоровом образе жизни формирование активной жизненной позиции.

**Образовательные:**

Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние человека.

Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.

Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

**Развивающие:**

Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

Развивать устную речь учащихся.

Воспитательные:

Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

Формировать у детей коммуникативные навыки.

## **ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

### **1.1. Основные понятия здорового образа жизни, основные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – индивидуальная форма поведения человека, которая соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования, и ориентирована на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, необходимого для выполнения человеком его биологических, социальных функций.

Его можно охарактеризовать как активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья, основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый образ жизни понятие индивидуальное и общественное, отражающее поведение, как каждого человека, так и общества в целом. Здоровье обеспечивает полноценное выполнение человеком социальных и биологических функций. У каждого человека своя система по формированию здорового образа жизни, как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует, с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

Создание своей системы ведения здорового образа жизни представляет собой длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Отсутствие своей системы сохранения здоровья рано или поздно приведет к болезни и не даст возможности реализовать человеку заложенные природой задатки.

Взвесив свои возможности, особенности своей жизнедеятельности, состояние здоровья, поставив цель и задачи перехода к ЗОЖ, человек выбирает из перечня указанных тот вариант программы, по которому собирается работать. Важно лишь, чтобы при ее реализации быть уверенным в себе, настойчивым и последовательным, систематически анализируя свое состояние и внося соответствующие коррективы в образ жизни.

На бытовом уровне часто пользуются понятием «практически здоровый человек», подразумевая под этим нормальное самочувствие и работоспособность человека. Однако не учитывается, что высокая работоспособность может достигаться на фоне патологических изменений,

которые до определенного времени не сказываются на самочувствии, а в дальнейшем могут привести к серьезным заболеваниям.

Человек - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии и здоровья.

Попадая в условия систематических учебных перегрузок, они оказываются либо неуспевающими, либо их успехи в учебе достигаются ценой здоровья. Постоянное пребывание в ситуации неуспешности или тревожного ожидания неуспеха усугубляет поведенческие и нервно- психические отклонения и нередко толкает к асоциальным формам поведения.

Здоровый дух – это несколько простых составляющих: полезное питание, спорт и полноценный отдых.



Рисунок 1 – Спорт – залог здоровья

Разберемся в них подробнее:

### **1. Спорт**

Физические нагрузки в короткие сроки становятся привычным делом для каждого, кто хочет поддержать тело и дух в тонусе и ежедневно тренировать организм. В связи с тем, что к здоровому образу жизни присоединяются новые и новые последователи, все большее количество людей замечено на занятиях в спортивных и тренажерных залах. Физические нагрузки помогают поддержать тело в форме, избавиться от лишних килограммов и увеличить мышечную массу. Занятие физическими нагрузками также оказывают положительное воздействие на наш внутренний мир:

формируют характер, развивают силу воли, стойкость и выносливость. Спорт делает нас счастливыми, так как во время физических упражнений организм выделяет эндорфин – гормон счастья. О полезности спорта все время твердят нам и ученые – они считают, что физические нагрузки являются очень важной и необходимой привычкой, но, в отличие от вредных привычек, к спорту организм привыкает чуть дольше. Как правило, этот процесс занимает не меньше двух-трех месяцев. По истечении этого времени те занятия, которые поначалу казались очень сложными или даже невыполнимыми, будут даваться намного легче и станут приносить нескрываемое удовольствие. В эмоциональном плане человек получит настоящее удовлетворение от проделанной работы, будет гордиться собой, что тоже очень важно.

Не стоит забывать, что различные физические занятия подходят далеко не всем и каждому. Чтобы спорт приносил пользу не только физическую, но и моральную, следует выбирать занятия в соответствии со своими предпочтениями и способностями. Так, например, кому-то подойдут командные виды спорта, такие как волейбол, баскетбол или футбол, кому-то – упражнения в тренажерном зале с тяжелым весом, кому-то конный спорт, плавание или даже танцы. Выбор огромен, и, несомненно, каждый сможет найти себе занятие по душе.



Рисунок 2 – Питание, овощи



## 2. Питание

Правильное питание – это еще одна и чуть ли не самая популярная составляющая здорового образа жизни. Здоровый рацион содержит в себе всё то, чего несколько лет назад либо и в помине не было в рационе человека, либо было, но лишь изредка: каши, творог, фрукты и овощи, цельнозерновые продукты, хлебцы и так далее. Теперь же каких только рецептов блюд, содержащих исключительно полезные продукты, не найти в интернете! Аккаунты в Контакте, инстаграме и других социальных сетях просто пестрят разнообразием правильных блюд: там и каши, украшенные орехами, фруктами, семенами чиа и кунжутом, и смузи из различных фруктов и овощей, и полезная выпечка.

Не меньшую популярность набирает правильное питание и среди известных поваров, чьи рецепты содержат в себе только полезные правильные ингредиенты. «Переломный момент» к набору популярности всех данных продуктов перешел тогда, когда люди осознали, что питаться правильно вовсе не значит невкусно. Скорее наоборот, полезный рацион поражает разнообразием блюд, вкусом и красотой подачи, которые не уступают фастфуду и сладостям.



Рисунок 3 – Отдых

### 3. Отдых

Конечно, в ведении здорового образа жизни не стоит забывать о полноценном отдыхе. Он включает в себя, в первую очередь, достаточное количество сна. Сон поможет не только чувствовать себя лучше, но и обрести безупречный внешний вид, избавиться от ощущения усталости и нежелательных синих кругов под глазами. И не стоит забывать об активном отдыхе: поездок на природу, прогулок с любимым питомцем, встреч с друзьями. Такая активность поможет вам обрести душевный покой и сохранять оптимистичный настрой! Правильный образ жизни затрагивает все сферы жизни человека и его деятельности, что предопределяет и то, что он оказывает непосредственное влияние на моду.

Несомненно, популярные спортивные образы приходят на смену гламурным нарядам. Выйти на прогулку или по делам в спортивном костюме – это не то, что стыдно или неприлично, это сейчас – супермодно! Надеть спортивную обувь с классическим костюмом на работу – стильно и круто! Кроссовки в течение последних нескольких лет набирают все большую популярность и сейчас становятся неотъемлемой частью в гардеробе любого модника.

Еще одним не менее значимым пунктом для придерживающихся здорового образа жизни людей является одежда, предназначенная непосредственно для физических упражнений. Каждый современный магазин обеспечивает своим покупателям выбор всевозможных вариантов спортивной одежды, и этому есть объяснение: спорт сейчас в моде.

Популяризация здорового образа жизни среди молодежи в действительности, привела к колоссальным результатам, изменившим не только внешнее, но и внутреннее состояние молодежи. Что касается юношей, то среди них ярко выражено стремление к спортивному, накачанному телу. У девушек же заметна тенденция к натуральной, естественной красоте, здоровому сиянию лица. Тонны косметических средств на лице уходят в далекое прошлое. Это говорит о том, что сейчас ценится не только то, что ярко и красиво, но и то, что полезно, естественно и натурально.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Регулярные физические нагрузки.
2. Рациональное питание.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Психофизиологическая регуляция.

7. Высокая мотивация на здоровье.
8. Регулярный профилактический осмотр врачей.
9. Своевременная вакцинация.
10. Режим труда и отдыха (режим дня, включающий в себя полноценный отдых).

Значимость здорового образа жизни для всех людей неодинакова. Она зависит от традиций, национальных особенностей, темперамента. Одни живут в обстановке, когда бытовая и профессиональная деятельность сама по себе требует больших затрат физического труда. В этом случае больше внимания уделяют средствам восстановления, полноценному питанию. Другие заняты малоподвижным трудом и часто испытывают стрессы. В этом случае важно использовать физические упражнения, средства психофизической регуляции. А, например, для некоторых людей образ жизни определяют религиозные представления и нравственные устои.

Задача побуждать людей вести здоровый образ жизни очень трудна, если не непосильна. Можно сотни раз объяснять человеку о необходимости каких-либо действий, о необходимости вести здоровый образ жизни, но невозможно заставить его действовать супротив его воли. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни, это одно, а вот вести его и соблюдать определенные правила, это совсем другое.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

□ Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

□ Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

□ Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е.

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Здоровый и

духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

#### Функциональные резервы организма

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет «душе лениться». Академик Н. М. Амосов предложил ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

- Биохимические резервы (реакции обмена).
- Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
- Психические резервы.

Возьмем, к примеру, физиологические резервы на клеточном уровне бегуна-спринтера. Прекрасный результат в беге на 100 м - 10 секунд. Его могут показать лишь единицы. А можно ли этот результат существенно улучшить? Расчеты показывают, что можно, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь упирается в определенную скорость распространения возбуждения по нервам и в минимальное время, необходимое для сокращения и расслабления мышц. Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность - 20%;
- окружающая среда - 20%;
- уровень медицинской помощи - 10%;
- образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению ученых, выглядят так:

- человеческий фактор - 25% (физическое здо-ровье - 10%, психическое здоровье - 15%);
- экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);
- социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, при вычки - 25%);

□ медицинский фактор - 10%.

Составляющие здорового образа жизни студента

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Режим труда и отдыха

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Важно постоянно помнить: если хорошо «взять старт», т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов.

Для формирования ЗОЖ, должна быть создана комплексная система работы, по формированию навыков ЗОЖ. «Система работы по формированию здорового образа жизни, представляет собой рациональную организацию труда, семьи, быта, досуга и общественной деятельности».

В результате следования и ведения ЗОЖ, положительный эффект изменений в организме, к сожалению, виден не сразу. Довольно часто многие лишь начинают переходить активно на здоровое питание, спорт, отказываются от вредных привычек, но не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. Если взрослые люди не могут отказаться от вредных привычек и перейти к ЗОЖ, то какие могут быть результаты от требований ведения ЗОЖ у подрастающего поколения, ведь взрослые сами не подают им в этом пример.

Современные подростки, в большинстве случаев, ведут малоактивный образ жизни, искусственно сдерживая потребность организма в движении. С одной стороны – это вынужденная мера, ведь учебный процесс занимает от 4 до 7, а в старших классах до 8 учебных часов в день. Но с другой стороны, они не испытывают желание восполнить этот пробел. Большинство детей и подростков садятся за любимый гаджет с бутербродом в руке, даже не задумываясь о вреде для своего организма.

Ко всему этому, в наше время, научно-технической и промышленной революции за человека многое делают машины, лишая его двигательной активности. И основная доля физических нагрузок приходится только на спорт и физическую культуру. На которые, как всегда, нет возможности, времени,

сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги.

Влияя на образ жизни подрастающего поколения, можно существенно изменить состояние их здоровья. Один из путей достижения здоровья это формирование здорового образа жизни с детства. Основным примером – должны стать взрослые: родители, преподаватель в школе, инструктор на занятиях.

При формировании у подростков навыков ЗОЖ подбираются темы, которые направлены на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Это рациональный режим труда (учебы) и отдыха, оптимальная и систематическая физическая активность, закаливание, рациональное питание, психическая саморегуляция, влияния на здоровье окружающей среды, пропаганда против вредных для здоровья факторов – алкоголизма, курения, наркомании, токсикомании, знание и меры профилактики СПИДа, обучение основам предупреждения травматизма и правилам личной гигиены.

Необходимо заложить в сознание детей, что ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, для достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой жизнедеятельности. А так же под здоровым образом жизни им следует понимать типичные способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение всех функций.

Непрерывно работая, в направлении по формированию здорового образа жизни, позволит решить задачи воспитания физически активного и здорового человека, и всегда будет способствовать развитию интереса к здоровому образу жизни.

Можно сделать вывод, что формирование здорового образа жизни – это целая система общественных и индивидуальных видов, способов, форм деятельности направленных на преодоление различных негативных факторов влияющих на здоровье. В идеале, это когда деятельность по формированию здорового образа жизни координируется совместными усилиями государственных, общественных организаций, медицинских учреждений и самого населения.

## **1.2 Профилактика вредных привычек**

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья

являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5- 9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается пристрастие к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом.

Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

### **1.3. Основные направления профилактики работы**

#### **Режим питания**

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником



витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

#### Двигательная активность

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов.

Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности:

- учащихся ПТУ и средних учебных заведений - 10 - 14 часов;
- студентов - 10 - 14 часов;

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

#### Закаливание

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервнососудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность. Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

#### Окружающая среда и наследственность

Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей.

Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Здоровье, полученное от природы, на 50% зависит от условий, нас окружающих. Реакции организма на загрязнения зависят от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди. При систематическом или периодическом

поступлении организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление.

Сходные признаки наблюдаются и при радиоактивном загрязнении окружающей среды. Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжение, утомления. Напряжение - мобилизация всех механизмов, обеспечивающих определенную деятельность организма человека. В зависимости от величины нагрузки, степени подготовки организма, его функционально-структурных и энергетических ресурсов снижается возможность функционирования организма на заданном уровне, то есть наступает утомление.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Необходимо учитывать и такой объективный фактор воздействия на здоровье, как наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.



Рисунок 4 – Эмблема «Молодёжь за ЗОЖ»

Вопросы для закрепления и самостоятельной работы

1. Дайте определение здоровью, опираясь на современные стандарты и требования.
2. Перечислите составляющие функциональных резервов организма.
3. Каковы факторы, влияющие на функциональные резервы организма?
4. Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?
5. Назовите компоненты здорового образа жизни, как вы их понимаете.
6. В чем заключается правильная организация режима труда и отдыха и на что она направлена.
7. Что можно отнести к вредным привычкам и почему?
8. Объясните влияние вредных привычек на организм.
9. Перечислите меры профилактики вредных привычек.
10. Что входит в понятие «правильное питание».
11. Назовите основные правила рационального питания.
12. Объясните влияние двигательной активности на здоровье.
13. Перечислите принципы и методы закаливания.

## **2 ГЛАВА. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

### **2.1. Причины, способствующие приобщению подростка к употреблению психоактивных веществ**

Причин и условий, способствующих приобщению подростка к психоактивным веществам, довольно много и знание основных из них должно помочь в целенаправленной профилактической работе. Ученые выделяют следующие причины употребления психоактивных веществ детьми и подростками:

#### **1. Социальные:**

- неблагополучная семья (алкоголизм или наркомания родителей, низкий жизненный уровень, отсутствие эмоционального контакта с родителями, неполная семья);
- широкое распространение злоупотребления психоактивными веществами в данной местности;
- активная пропаганда в средствах массовой информации направлений молодежной субкультуры, связанных с употреблением ПАВ;
- отсутствие программы досуга и занятости несовершеннолетних;
- проживание в районах с низким имущественным цензом (районы «городского дна»).

2. Традиционные: культуральное употребление психоактивных веществ в данной местности.

3. Конституционально-биологические: наследственная отягощенность психическими и/или наркологическими заболеваниями.

#### **4. Индивидуально - психологические:**

- подражание более старшим или авторитетным сверстникам;
- попытка нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания;
- стремление соответствовать обычаям значимой для подростка группы сверстников;
- аномальные черты личности (гедонизм, авантюризм, возбудимость, завышенная или заниженная самооценка, повышенная комфортность, неустойчивость характера);
- протестные реакции («назло»), направленные против старших (родителей, педагогов);
- любопытство;
- подчинение давлению и угрозам.

## Основные направления профилактической работы

Ключевым фактором в разработке мер по профилактике пагубных привычек у подростков является *изучение мотивации*. Цель изучения состоит в поиске путей и средств коррекции и устранения истинных мотивов злоупотребления, а также тех социально-психологических факторов, которые способствуют этому поведению.

Для предупреждения пагубных привычек предусматривается проведение профилактической работы. Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения различают следующие **виды профилактики**: первичную, вторичную и третичную.

*Первичная профилактика* – это комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость.

*Вторичная профилактика* – это комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений наркотизации у несовершеннолетних, эпизодически употребляющих ПАВ, но ещё не заболевших.

*Третичная профилактика*, или *реабилитация* – комплекс тех же мероприятий, направленных на предотвращение рецидивов заболевания, восстановление личностного и социального статуса больного (наркомана, алкоголика) и возвращение его в семью, в образовательное учреждение, к общественной деятельности.

Таким образом, первичная профилактика направлена на предупреждение употребления и пробы наркотических и других ПАВ в среде детей и подростков и представляет собой работу со всеми категориями молодёжи. Вторичная профилактика – это работа с теми детьми и подростками, которые уже пробовали ПАВ или имеют положительное отношение к тому, чтобы их попробовать, к их регулярному употреблению. Третичная профилактика – это комплекс лечебных и реабилитационных мероприятий различного характера. Поэтому, в данных методических рекомендациях мы будем рассматривать основные направления первичной и вторичной профилактики, которые могут осуществляться при взаимодействии учреждений социального обслуживания, образования, а также родителей и общественных организаций.

В профилактических технологиях выделяется, прежде всего, **информационное** направление. Детям и подросткам довольно много рассказывают о вреде табака, алкоголя и наркотиков, о механизме действия их на организм человека, о последствиях употребления. Вопросы заключается в том, какую информацию можно давать детям и подросткам, в какой форме и

какое влияние на их сознание она окажет. Широкая популяризация сведений может оказать обратный эффект – пробудить у подростков нездоровое любопытство, стремление попробовать их воздействие на себе. С другой стороны, незнание вреда, опасности пристрастия к ним, расхожие фразы, что «от нескольких раз наркоманом, алкоголиком, курякой не станешь», «когда захочешь – бросишь» и т.п. подрывают естественную осторожность, толерантность (склонность) к влияниям приятелей. Информация о вреде для здоровья и опасности для жизни лучше воспринимается подростками, когда исходит от авторитетных профессионалов или сверстников.

Поэтому, при подготовке и проведении каких-либо профилактических мероприятий в данном направлении, необходимо учитывать эти моменты.

Следующее направление профилактики – это **пропаганда здорового образа жизни** и реализация различных программ укрепления здоровья. Современные же подходы к проведению эффективных профилактических мер утверждают необходимость не только давать ребятам информацию о поведенческих рисках, опасных для здоровья, но формировать навыки здорового жизненного стиля.

Неправильное представление детей и взрослых о здоровье отражает состояние нашего общества. Долгое время в нём не были приоритетными ценности личного характера и потому здоровье, в лучшем случае, определялось специалистами как «отсутствие болезни».

Мероприятия по формированию ЗОЖ должны быть направлены не на то, чтобы избежать знакомства с наркотиками, алкоголем, табаком, а на воспитание подрастающего человека внутренне сильным, способным устоять перед встречей с ними. В ходе такой работы поощряется развитие альтернативных привычек (занятие спортом, активный досуг без табака и алкоголя, обоснованный и здоровый режим труда и питания и т.д.), которые могут стать барьером, препятствующим поведению, наносящему вред здоровью, и служить альтернативой употреблению наркотиков и других ПАВ.

Исходя из вышеизложенного, информация по формированию у детей здорового образа жизни должна быть направлена на:

- улучшение их собственного физического и психического состояния;
- отказ от такого образа жизни, который наносит вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих;
- формирование нетерпимого отношения к ухудшению условий окружающей среды, наносящего ущерб здоровью;



- сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, направленной на выздоровление.

Следующее направление можно назвать **запретительным**. Оно реализуется через систему морализирования по поводу того, что приобщение к ПАВ – это нарушение всевозможных существующих в обществе социально-нравственных, этических и других норм, либо через систему мер, связанных с запугиванием подростка. Этот механизм воздействия на молодёжь реализуется через идею пропаганды опасности потребления наркотиков.

Следующее направление условно можно назвать **личностным ориентированным**. Механизм его реализации нацелен на то, чтобы, используя различные формы занятий, сформировать у несовершеннолетних навыки самостоятельного принятия решений, противостояния давлению группы, преодоления стрессовых, конфликтных и прочих сложных жизненных ситуаций, а также проблем общения. Более успешно это реализуется при проведении профилактических занятий (см. формы мероприятий). Цель таких занятий – научить детей управлять собой и объективно оценивать свои действия и поступки, развить у них веру в свои силы и возможности, помочь достигнуть социально значимых результатов в жизни.

## **2.2. Пропаганда здорового образа жизни, как одно из направлений профилактической работы**

Становится ясным, что без целенаправленной работы все усилия специалистов по формированию у несовершеннолетних представлений о здоровом образе жизни, а также обучению необходимым стратегиям и технологиям поведения, могут оказаться малоэффективными.

Важным условием формирования у подростков осознанного отношения к своему здоровью, а в дальнейшем - развития потребности в здоровом образе жизни - должны носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем.

Пропаганда здорового образа жизни не должна носить навязчивого характера. Начинать её лучше с неформальных бесед специалиста с детьми, цель которых - постараться узнать привычки и наклонности детей. Во время бесед использовать различные формы проведения: от разговора, игры до инсценировок. Время беседы не должно быть регламентировано.

Решение проблемы кроется в оказании доверия детям. Следует использовать их природную заинтересованность в сохранении здоровья, естественный потенциал, широко развивать такой вид деятельности, как волонтерское движение, повышать статус самоуправления. Исследования ученых показали, что современные дети испытывают:

- потребность в знаниях о здоровье и здоровом образе жизни;
- озабоченность перспективой, как своего здоровья, здоровья своих близких, своих будущих детей, так и здоровья всех людей России;
- потребность в действиях по сохранению и укреплению здоровья;
- готовность к этим действиям и желание реализовать свои идеи по сохранению здоровья и продлению человеческой жизни.

В возрасте 10-15 лет приоритетным для детей являются знания о вредных привычках, их последствиях для здоровья, о здоровом питании, риске сексуальных отношений, о предотвращении экологических катастроф. Поэтому, к участию в мероприятиях по формированию здорового образа жизни, профилактике употребления ПАВ можно привлекать не только специалистов (правоохранительных органов, медиков, наркологов, психологов, экологов, спортсменов, библиотека), общественные организации, но и широко использовать детский потенциал. Озабоченность перспективой своего будущего здоровья поможет организовать самих детей на проведение мероприятий.

В беседы с подростками о вреде наркомании полезно включать интересные жизненные примеры, раскрывающие пагубные последствия для здоровья. Их можно найти в периодических изданиях, газетных статьях и очерках. В эту работу активно следует включить библиотекаря (данного учреждения или поселкового) для подборки информационного материала, оформления тематических стендов, проведения бесед и др., а также обеспечения информацией педагогов. В учреждении следует подготовить специальный стенд с брошюрами, журналами и другим информационным материалом по профилактике употребления ПАВ. Из числа активных детей и подростков можно создать группу волонтеров, задачей которой является подборка материалов по борьбе с наркоманией, а впоследствии и проведение профилактической работы с ребятами.

С целью предостережения несовершеннолетних от страшных последствий употребления наркотиков можно демонстрировать яркие и наглядные фильмы, организовать встречи с бывшими наркоманами, экскурсии в наркодиспансеры, дома ребенка, посещение выставок патоанатомии и т.д.

Для формирования у несовершеннолетних здорового образа жизни следует использовать следующие формы проведения мероприятий:

- групповые и индивидуальные беседы с медработником (педиатром, наркологом, сексологом, школьным медработником) по проблеме, которую выбирают сами ребята;

- проблемная беседа или дискуссия (диспут, мозговая атака);

- встреча со знаменитыми людьми, общение с которыми демонстрируют преимущества здорового образа жизни;

- «тематический видеочас» с обсуждением видеофильма, записи телепередачи.

В беседах с детьми следует, помимо традиционных тем: болезни наркоманов, ВИЧ-инфекции, гепатит, алкоголизм, эпидемии, обратить внимание на такие проблемы, как:

- преимущества жизни без сигарет, алкоголя и наркотиков;

- милосердие, доброта и здоровье;

- природа и здоровье;

- любовь и здоровье;

- здоровье и успешная карьера;

- мода и здоровье;

- музыка и здоровье;

- модная фигура и здоровье;

- искусство и здоровье;

- спорт и здоровье;

- компьютерные игры и здоровье;

-СМИ и здоровье.

### **3                    ГЛАВА                    «ТЕХНОЛОГИЯ                    ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ С МОЛОДЕЖЬЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»**

### **3.1 Профилактика мероприятий с молодёжью в учреждениях образования**

Нормализация общения и взаимоотношений с окружающими людьми – это один из самых важных аспектов адаптации человека в обществе. При условии успешной адаптации несовершеннолетнего у него не возникает потребности в наркотиках, алкоголе, т.к. при этом удовлетворяется вторая по значимости потребность человека – это потребность в безопасности. Именно ее неудовлетворение вызывает чувство неуверенности, ощущение обманутого человека, что наиболее часто провоцирует прием спиртных напитков, наркотиков с целью убежать от негативного эмоционального состояния и получения удовольствия.

Ни в коем случае у ребенка не должно быть ощущения своей никчемности, ненужности, поэтому надо дать ему понимание своей уникальности, неповторимости, своей полезности и необходимости для близких людей. Для подростка будет важно ощущение своей необходимости не только для близких, но и для общества.

Чувство себя, как хорошего, нужного, любимого – это залог адекватной положительной самооценки, согласия с самим собой. Это потом будет так необходимо подростку, чтобы справиться с возрастным снижением самооценки, с восприятием себя с отрицательной стороны. Человек должен научиться гордиться собой, находить в себе, в своих поступках то, что можно назвать достоинством. Способствуя развитию его увлечений, можно косвенно решать и такую задачу воспитания, как учить ставить жизненные цели, т.к. увлекаясь чем-либо, он стремится добиться каких-либо достижений в соответствующей области, а ведь это и есть цель, которая может стать и жизненным ориентиром.

Помните: знать о вредном влиянии наркотиков, алкоголя, табакокурения на организм человека – мало! Большинство людей увлекаются ими, прекрасно зная об этом. Запугивание последствиями бесполезно.

Ребенок должен сейчас выработать свою позицию, свое мнение, решить, что для него является жизненной ценностью, а что нет. В результате он сам решит, как ему поступить, в ситуации выбора.

В настоящее время при выборе форм и методов профилактической работы приоритет остается за методиками социально ориентирующей имитации. Задачи данных методик отвечают важному условию профилактической работы: изменению стереотипов, направленных на уменьшение поведенческих факторов риска, опасных для здоровья, развитие творческого потенциала личности, создание позитивного настроения, усиление

конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать мотивы собственных действий, мыслей, чувств, развитии продуктивности.

Наряду с традиционными формами проведения профилактической работы (конкурс плакатов, рисунков, листовок, сочинений; беседа, лекция, анкетирование) необходимо использовать широкий диапазон интерактивных форм (тренинг, ролевая игра, моделирование ситуаций, мозговой штурм и т.д.).

Интерес к активным методам возродился в связи с необходимостью обучать детей «взрослым» способам деятельности в культурной среде. Рекомендуем для педагогов следующие формы проведения профилактической работы по формированию ЗОЖ:

- групповые занятия
- молодёжные объединения
- агитбригада
- ток - шоу
- семинар по обмену опытом
- круглый стол
- конференции
- массовые мероприятия.

При подготовке любой формы проведения мероприятия главными условиями являются:

- цель проведения (по какому вопросу собирать материал, готовить выступления);
- качественная подготовка самих ребят (помощь педагогов, родителей, библиотекаря и т.д., ориентирование по данному вопросу);
- выбор помещения (по количеству участников);
- возраст и количество участников (в зависимости от формы проведения).

Технология проведения профилактических занятий

Профилактические занятия проводятся с детьми одного возраста в минигруппах по заранее разработанной программе. Такие занятия можно проводить 1 раз в неделю, месяц в течение всего учебного года, чтобы получить положительный результат. Основными задачами проведения занятий являются:

- предоставить детям объективную, соответствующую возрасту, информацию о табаке, алкоголе, наркотиках;
- учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к своим поступкам;

- способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;
- обучить детей эффективно общаться;
- научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- дать рекомендации родителям для выстраивания детско-родительских отношений, раннего выявления предрасположенности или формирования зависимости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самое дорогое у человека – это жизнь. Главное в жизни - здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях. Здоровье человека зависит от многих причин: от наследственных факторов, медицинской помощи, состояния окружающей среды и образа жизни. Образ жизни складывается из привычек, характера, потребностей того или иного человека, его материального и духовного состояния, традиций и т.д. Для того, чтобы чувствовать себя благополучно, нужно вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя соблюдение правил личной гигиены, занятий физической культурой, закаливание, правильное питание, воздержание от употребления алкоголя, табака, наркотиков, умение справляться с различными переживаниями. Полезные и вредные привычки могут как способствовать сохранению и укреплению здоровья, так и быть направлены против него. Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и формированию здорового образа жизни.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие выводы:

Опережающее информирование подростков по формированию здорового образа жизни, на основании которого у них формируется свое отношение к существующим проблемам – основной этап процесса позитивного изменения в обществе;

Отношение формирует убеждения – более устойчивые личностные образования, которые позволяют критически оценивать поступающую информацию и определяют поведение подростка в определенной ситуации. Поэтому особое внимание следует уделять формированию навыков отказа и противостояния давлению в различных ситуациях;

В учебных заведениях следует составлять программы по пропаганде здорового образа жизни, где должны быть затронуты психологические или философские проблемы (ценности, поведение, переживания, настроение, смысл жизни и др.), а также сделан акцент на формирование мотивации к сохранению здоровья. Необходимым элементом программы должен быть заложенный в ней механизм оценки эффективности;

К деятельности, направленной на профилактику негативных явлений, должны привлекаться не только педагоги, но и другие специалисты государственных учреждений, общественных объединений для создания единой системы профилактической работы;

Чтобы повысить эффективность профилактической работы, связанной с неправильным образом жизни, нужно обязательно вовлекать родителей в проводимые профилактические мероприятия. Родители должны быть

союзниками педагогов и специалистов по созданию у подростков осознанной мотивации на сохранение ребенка;

Педагогам в своей работе нужно использовать различные интерактивные формы: ролевые игры, мозговые штурмы, дискуссии, моделирование ситуаций, пресс-конференции, деловые игры, дебаты.

Таким образом, формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека, где большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы и особое место отводить соблюдению распорядка дня, рациональному питанию, искоренению вредных привычек, оптимальному двигательному режиму, физическим упражнениям.



1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления и установки. Учебник для высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 352 с.
2. Дедулевич, М.Н. Сто тропинок, сто дорог: пособие для педагогов дошк. учреждений / М.Н. Дедулевич. Мн., 2000.
3. Глотов А.И. Медико-психолого-педагогическое обеспечение здоровьесберегающих технологий в целях формирования адаптивного поведения. Дис. ... магистра пед. наук. - Екатеринбург, 2002. - 147 с.
4. Гончаренко М.С. Основные направления развития социальной валеологии // Здоровье и образование: Материалы II междунар. конгресса валеологов и IV Всерос. конф. «Педагогические проблемы валеологии». - СПб, 2000.
5. Здоровый образ жизни: Глазами социолога / Коллектив авторов. // Здравовы лад жыцця №1 - Минск, 2001. - 45 с.
6. Здоровый образ жизни как взаимосвязь физического, психического и социального здоровья / Самусева Н.В. // Адукацыя і выхаванне №9: - Минск, 2007.-44 с.
7. Брэгг П.С. Формула совершенства. - СПб., 1993.
8. Борисенко, Н.Ф. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни [Текст] / Н.Ф. Борисенко, Т.М. Бородюк, Ю.И. Саенко. - М: Академия, 2004.- 368 с.

## ЗАПОВЕДИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Рисунок П.1 – Заповеди здорового образа жизни

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:  
СПОРТ, ПИТАНИЕ, ОТДЫХ

СПОРТ



Рисунок П.2.1 – Различные виды спорта



Рисунок П.2.2 – Вид спорта – теннис



Рисунок П.2.3 – Вид спорта – велоспорт



Рисунок П.2.4 – Вид спорта – бег



Рисунок П.2.5 – Вид спорта – гимнастика



Рисунок П.2.6 – Вид спорта – художественная гимнастика

## ПИТАНИЕ



Рисунок П.2.7 – Продукты питания для здорового образа жизни



Рисунок П.2.8 – Продукты питания для здорового образа жизни



Рисунок П.2.9 – Продукты питания для здорового образа жизни



Рисунок П.2.10 – Продукты питания для здорового образа жизни

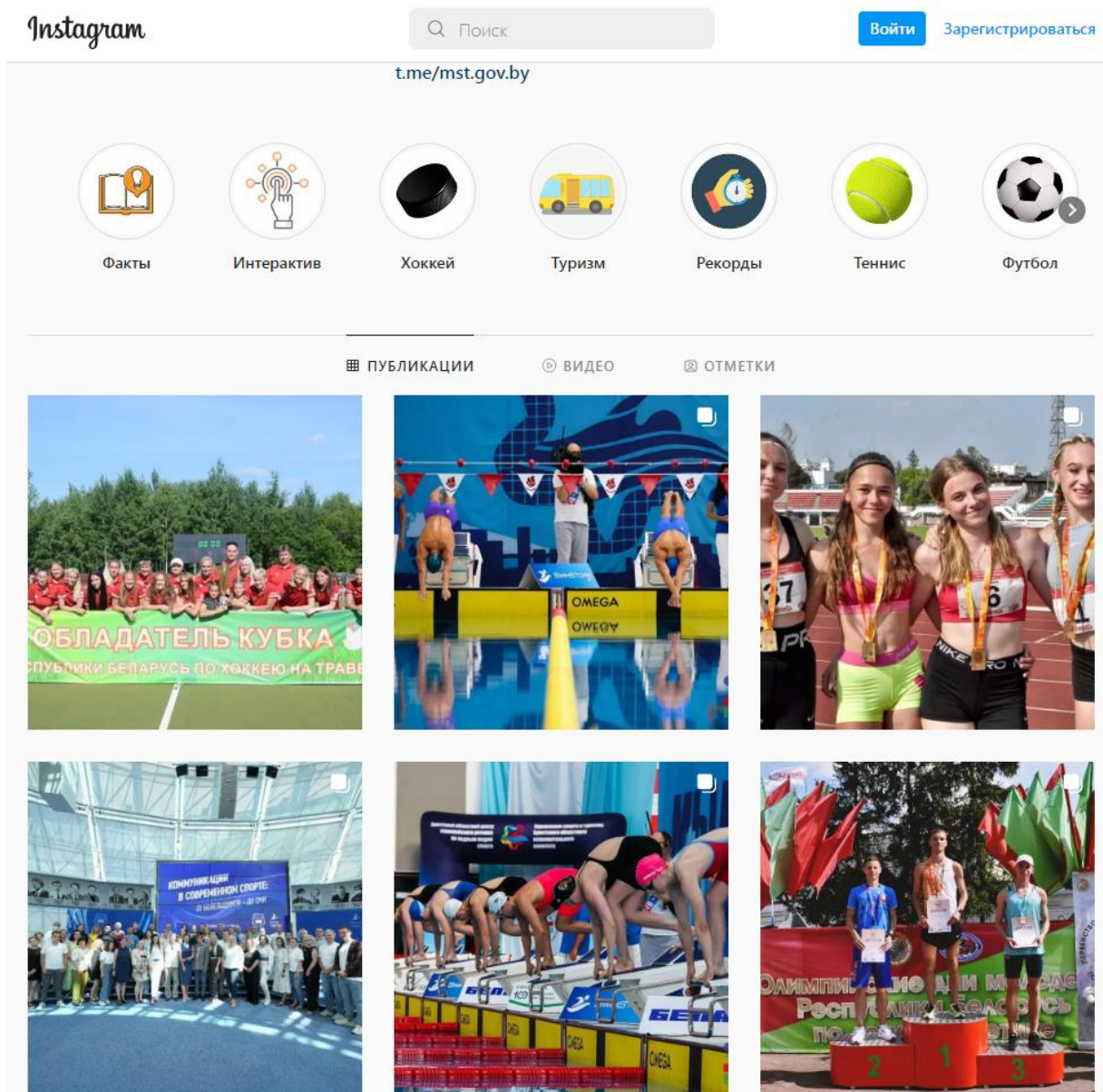
## ОТДЫХ







МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА  
(ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ)



<https://www.instagram.com/sport.tourism.belarus/>  
Рисунок П.3.1 – Официальный инстаграмм Министерства спорта и туризма  
(Здоровый образ жизни)

## ПРОФИЛАКТИКА ВРЕНДНЫХ ПРИВЫЧЕК

## Смертельная битва: 6 приложений против вредных привычек

Вредные привычки есть у всех, а тот, кто говорит иначе, либо врет, либо хорошо их скрывает. «РБК Стиль» выбрал шесть приложений, которые помогут вам стать лучше.

**Habit Tracker**

Одно из самых популярных и удобных приложений из тех, что позволяют выработать хорошие привычки и избавиться от плохих. По сути это календарь, который позволяет составить себе расписание активностей и в подробностях наблюдать за прогрессом по дням.

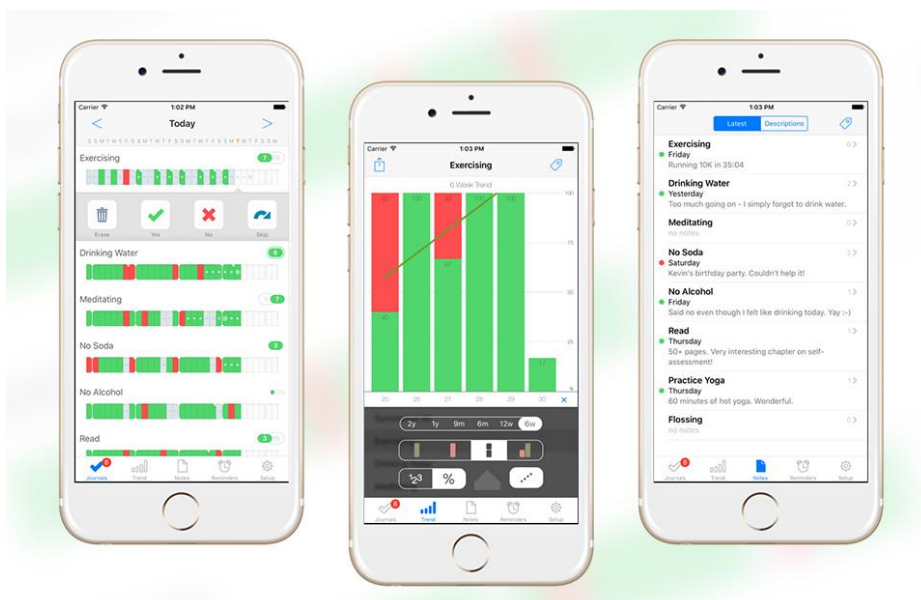
Сначала нужно выбрать цель — скажем, ежедневные упражнения или отказ от курения. Количество доступных к отслеживанию активностей не ограничено — от перехода к вегетарианству до регулярной дыхательной гимнастики, все зависит от ваших интересов. Затем стоит указать детали: например, сколько сигарет вы хотите (или, будем честны, можете) выкуривать за день или сколько минут в день планируете проводить в спортзале. Дни, когда все получилось, можно отметить зеленым. А те, когда вы дали слабину, — красным.

В конце месяца можно посмотреть, насколько успешно идет ваша борьба за жизнь без вредных привычек. Если календарь пестрит багровым — стоит призадуматься и переосмыслить поставленные себе рамки.

Полезный бонус — возможность подключить к приложению носимые устройства, например, фитнес-трекеры. Информация о количестве шагов и сожженных калорий будет автоматически заноситься в программу.

Главный минус **Habit Tracker**, да и всех подобных программ, — необходимость добавлять все данные (не считая спортивных), вручную. Но поскольку борьба с привычками — это борьба с собой, вряд ли есть смысл ставить такое приложение, если вы не готовы быть предельно честными в вопросах самосовершенствования.

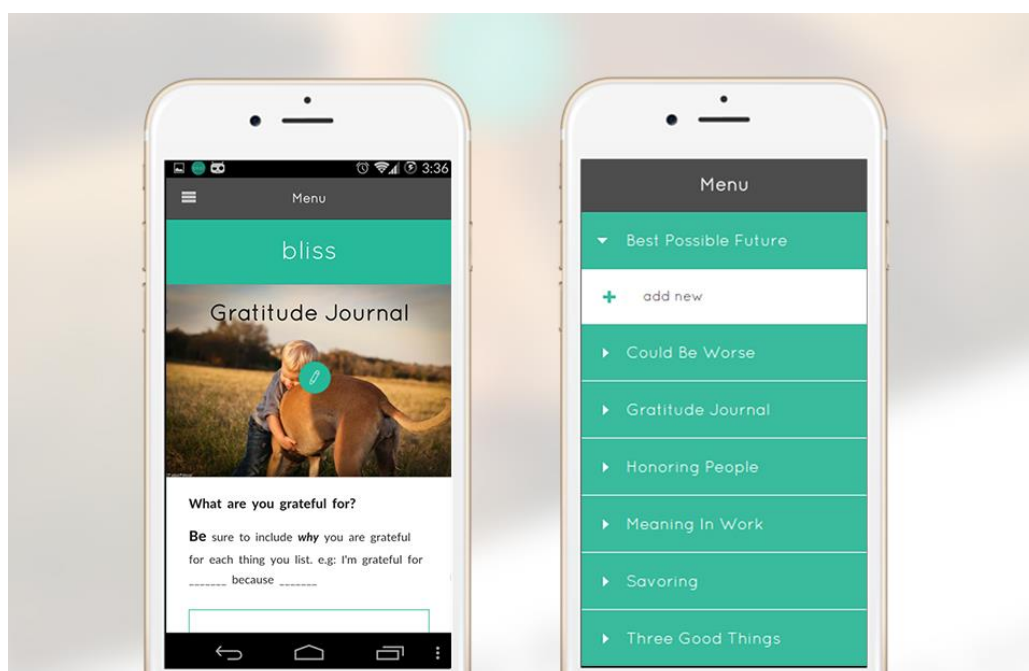
Если же вам по какой-то причине не понравится интерфейс **Habit Tracker**, можно установить **Way of Life**. Это почти то же самое, только с более наглядной статистикой, поданной в основном через красивые графики и диаграммы.



## Gratitude Journal

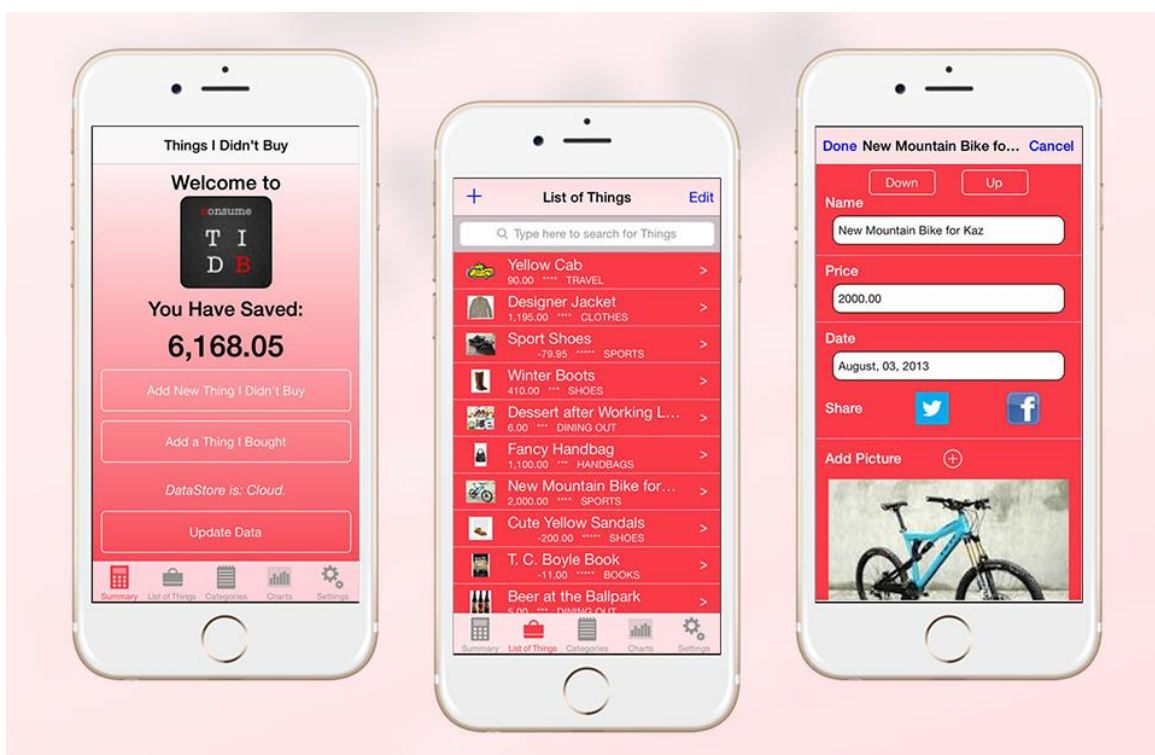
Интересное приложение, которое поможет фокусироваться в жизни на хороших вещах, что — теоретически — сделает вас спокойнее и счастливее.

Все, что нужно делать — пять раз в день отмечать вещи и события, которые принесли вам положительные эмоции и заносить их в приложение. Это как «социальная сеть» для себя любимого — к каждому посту можно прикреплять фото и описания. «Терапия» длится три недели, и, по заявлению создателей, за это время вы научитесь меньше обращать внимание на то, что раздражает, и искать радости в мелочах. Как отмечают западные СМИ, этим приложением пользуются некоторые знаменитости, в том числе Миранда Керр.



## Things I Didn't Buy

Спасение для шопоголиков. Если вы склонны совершать импульсивные покупки, а потом жалеть о них — **Things I Didn't Buy** создано для вас. Принцип простой, как палка: приложение считает, сколько денег вы сохранили, не поддавшись соблазну. Прошли мимо «симпатичной серебряной вафельницы, прямо как в том фильме!» — внесли ее стоимость в базу. Устояли перед «запатентованной автоматической шваброй именитого производителя» — записали три тысячи туда же. Можно делать и наоборот — вбивать сюда все далеко не нужные, но все же купленные предметы, чтобы потом с болью смотреть, сколько полезных и необходимых вещей можно было купить на эти деньги.



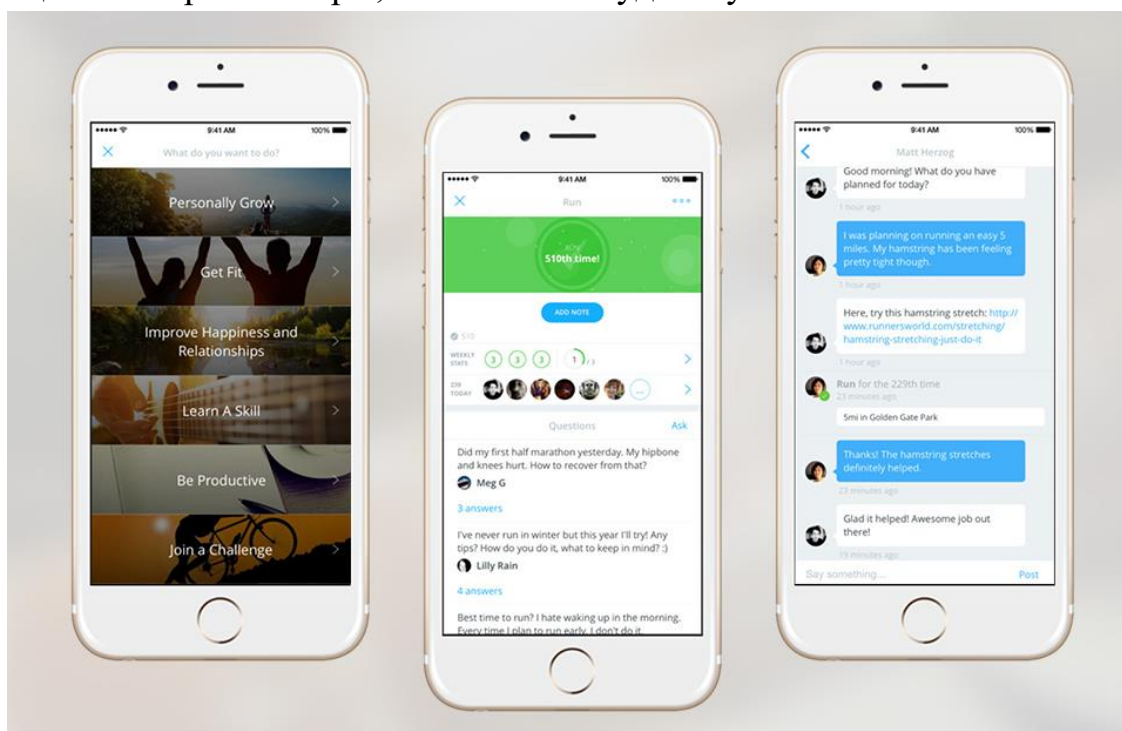
## Coach.me

Одно из немногих приложений, в котором совета и помощи в борьбе с вредными привычками можно спросить у другого человека.

Для начала нужно выбрать категорию, в которой хочется стать лучше. Каждая из них — по сути одно большое сообщество из людей, которые стремятся к тем же целям и указали их в приложении у себя на телефоне (что-то вроде «группы анонимных любителей поздно ложиться»). Вы свободно можете задавать вопросы тем, кто себя уже переборол, или спрашивать совета у тех, кому тоже приходится нелегко — на них зачастую отвечают сразу несколько пользователей с разными точками зрения.

Выбор активностей широк: есть те, кто хочет научиться играть на гитаре и освоить другой язык, или те, кто борется с лишним весом или привычками грызть ногти и просаживать часы на обновление ленты в социальных сетях. Полистать список категорий стоит хотя бы из интереса — каких только вредных привычек не бывает у людей.

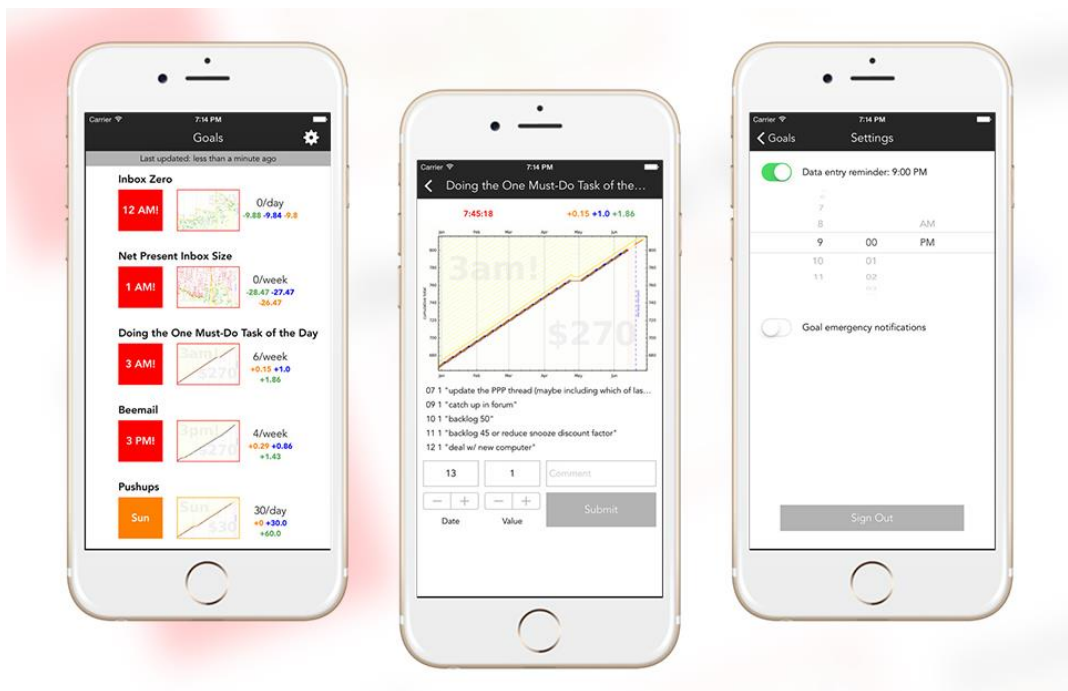
Одна из основных «фишек» **Coach.me**: за дополнительную плату здесь легко нанять персонального тренера, который поможет вам стать лучше. В довершение всего приложение будет постоянно подсовывать вам разнообразные мотивирующие цитаты вроде таких: «Глядя на человека, стоящего на вершине горы, помни — он туда не упал».



## Beeminder

Если победить вредную привычку (или выработать полезную) «по-хорошему» не получается, можно пойти на радикальные способы — платить каждый раз, когда срываешься и не держишь слово. Выкурил сигарету? Передай десятку. Взял телефон в руки после двенадцати? Спасибо от разработчиков за \$5! Ну и так далее.

Самые смелые, сильные и богатые могут выставлять приличные суммы и заставить искушение бороться с жадностью. Последняя обычно побеждает.



## Stay Focusd

**Stay Focusd** — это не приложение, а расширение для **Google Chrome**, что отнюдь не делает его менее полезным. Оно может автоматически ограничивать время, которое вы тратите на просмотр веб-страниц. Настройка очень гибкая: можно указать максимальное время, которое вам полагается тратить на блуждания по сети, отметить определенные сайты и так далее.