

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ЦМК сестринского дела

**РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ОБУЧЕНИИ ПОДРОСТКОВ ПРАВИЛАМ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Дипломная работа студента

**очной формы обучения
специальности 34.02.01 Сестринское дело
4 курса группы 03051503
Горан Павла Александровича**

Научный руководитель:
преподаватель Кравцова Т.В.

Рецензент: старшая медицинская
сестра дневного стационара ОГБУЗ
«Кожно-венерологического
диспансера» г. Белгорода
С.И. Стаменова

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПО ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.	4
1.1. Понятие здоровый образ жизни.	4
1.2. Основные составляющие здорового образа жизни.	9
1.3. Деятельность медицинского работника по формированию навыков здорового образа жизни у населения.	18
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ О ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	22
2.1. Организационная характеристика базы исследования	22
2.2. Исследование на предмет осведомленности подростков об основных составляющих здорового образа жизни.....	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	35
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	37
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50-51% зависит от образа жизни, на 17-20% - от социальных и природных условий, на 17-20% - от особенностей наследственности человека и на 8-9% - от деятельности служб здравоохранения. Факторы риска нарушения здоровья можно условно разделить на 4 группы. Самая большая группа - факторы риска, обусловленные нездоровым образом жизни (злоупотребление алкоголем, курение, применение наркотических веществ, неправильное питание, чрезмерное употребление лекарств, психоэмоциональные стрессы, гиподинамия и др.). Во второй половине XX в. быстрыми темпами возрастало значение для здоровья людей второй группы факторов риска - ухудшения условий природной и социальной среды (химическое и радиационное загрязнение воздуха, воды, почвы и пищевых продуктов, ухудшение условий труда и быта, нарастание социального стресса, зашумление среды обитания, быстрые темпы урбанизации и др.). Ухудшение условий среды обитания человека и нездоровый образ жизни привели к возрастанию роли третьей группы факторов риска - предрасположенности к наследственным заболеваниям и врожденным уродствам. На большом фактическом материале было доказано, что химическое и радиационное загрязнение среды, отравление организма алкоголем и наркотическими веществами приводят к повреждению генетического аппарата клеток. Неправильный образ жизни снижает уровень и резервы здоровья, адаптивность организма и способствует развитию заболеваний. Адаптивностью называют врожденную и приобретенную способность человека приспособливаться к условиям жизни. Эта способность обусловлена совокупностью качеств индивидуума, от которых зависит его приспособление к факторам среды (защитных сил организма, способностей и умственных возможностей, личностных особенностей, способствующих приспособлению к жизненным условиям). Достигнутое приспособление называется адаптацией, а его нарушение - дезадаптацией. Адаптивность

выражается в таких качествах человека, как выносливость, стойкость к невзгодам, работоспособность, устойчивость к болезням, обучаемость, общительность [2]. Задачи медицинских работников - не допустить формирования нездоровых компонентов в образе жизни человека, повысить адаптивность организма и помочь человеку избавиться от вредных для здоровья привычек.

Цель работы: оптимизировать работу медицинской сестры по обучению подростков правилам здорового образа жизни, пропаганда здорового образа жизни среди подростков.

Задачи:

1. Изучить теоретические данные по проблеме здорового образа жизни.
2. Провести исследование среди подростков на предмет информированности о составляющих здорового образа жизни.
3. Выработать практические рекомендации, направленные на пропаганду здорового образа жизни среди подростков.

Практическая значимость работы заключается в создании практического материала по обучению подростков правилам здорового образа жизни, который будет использоваться в работе медицинской сестры.

База исследования: МАНОУ «Шуховский лицей».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПО ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1.1. Понятие здоровый образ жизни.

Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касаться детей и подростков. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры

человека и является почти полным синонимом понятия «культура самосохранения». Несмотря на то, что школа уделяет этой проблеме большое внимание, на практике очень немногие ребята действительно ведут здоровый образ жизни. Обучающиеся пропускают уроки физкультуры, едят вредную еду, просиживают ночами в социальных сетях. Многие мальчики и девочки курят уже с седьмого класса. В результате с каждым годом все больше и больше ребят занимаются физкультурой в подготовительных и специальных группах по состоянию здоровья. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, использованию полученных знаний о здоровом образе жизни, воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения. К сожалению, в настоящее время в России наблюдается тенденция к ухудшению физического и психического здоровья подрастающего поколения. Формирование и укрепление здоровья молодежи в современном мире является одной из важнейших задач.

Подростковый возраст является границей между детством и взрослой жизнью, связанной с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни. Существуют разные точки зрения на выделение границ подросткового возраста. Согласно одному из них, подростковый возраст - это период, который длится от 12 до 16 лет и называется половым созреванием, за которым следует классификация по возрасту несовершеннолетних (16-18 лет) и молодежи (18-20 лет). Согласно другой точке зрения, подростковый возраст для мальчиков приходится на 13–16 лет, а для девочек - 12–15 лет. В сфере здравоохранения принято узкое понимание подросткового возраста как периода 15-17 лет. На основании сроков соматического, психологического и социального созревания эксперты ВОЗ пришли к выводу считать подростками молодых людей от 10 до 20 лет. Сам по себе подростковый возраст является периодом повышенной опасности с точки зрения телесного и психологического здоровья. Серьезной угрозой физическому здоровью является склонность

подростков к рискованному поведению, которое обусловлено их стремлением казаться старше, стать своим в группе сверстников. Большим риском возникновения проблем со здоровьем служит склонность тинэйджеров к экспериментам с алкоголем, наркотиками, табаком. По статистике, в России количество подростков, употребляющих алкоголь и курящих табачные изделия, больше, чем взрослых мужчин. И с каждым годом количество курящих и принимающих алкоголь подростков увеличивается. По статистике, 5 миллионов человек по России имеют алкогольную зависимость в той или иной стадии, и каждый третий из них – подросток. Статистика показывает, что более 30% подростков принимают алкоголь раз в неделю (Рис. 1). Многие из них продолжают вести такой образ жизни и во взрослом возрасте, что приводит к повышению смертности, преступности, инвалидности, а так же снижению среднего возраста жизни населения.



Рис. 1. Частота употребления подростками алкогольных напитков

По определению ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система

привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне. Актуальность ЗОЖ для современного человека вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера. ЗОЖ помогает детям выполнять соответствующие возрасту цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое на протяжении всей жизни, позволит прожить долгую и полную радости жизнь.

Образ жизни - ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья, вид активной жизнедеятельности человека. В структуру образа жизни человека входят следующие элементы:

- трудовая (учебная) деятельность и условия труда (учебы);
- хозяйственно-бытовая деятельность (вид жилища, жилая площадь, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность и др.);
- рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой;
- социальная деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками);
- взаимоотношения членов семьи, планирование семьи;
- формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса;
- медико-социальная активность (отношение к здоровью и медицине, установка на ЗОЖ).

С образом жизни связывают следующие понятия:

- «уровень жизни»;

- «качество жизни»;
- «стиль жизни»;
- «уклад жизни»

Уровень жизни — это степень обеспеченности населения необходимыми для жизни материальными, духовными и социальными благами. Его определяют и как совокупность условий жизнедеятельности людей (труда, быта, досуга). В широком смысле уровень жизни включает уровень и структуру потребления, условия труда, структуру и степень удовлетворения социально-культурных потребностей, степень развития сферы услуг, величину и структуру внерабочего и свободного времени, уровень экологической безопасности и т. д.

В узком смысле уровень жизни понимают как объем реальных доходов, определяющих объем и структуру фактического потребления конечных товаров и услуг.

Уровень жизни зависит, во-первых, от фактического потребления материальных, духовных благ, во-вторых, от развития потребностей. Термин «качество жизни» используют в различных областях, в том числе в философии, здравоохранении и политологии. Качество жизни напрямую зависит от состояния здоровья, от наличия/отсутствия стрессов и чрезмерной озабоченности, организованности досуга, уровня образования, психологического типа, адекватности коммуникаций, взаимоотношений и многих других. [11]

Стиль жизни — это особенности поведения, мышления, принципы, основанные на собственных представлениях индивидуума о том, как правильно и интересно жить. Определяет степень зрелости и целостности личности, причастности к обществу. Довольно часто человек не формирует стиль жизни самостоятельно, а примыкает к группе людей, которые, по его мнению, живут так, как ему хотелось бы. Иногда люди копируют стиль жизни другого человека, зачастую это случается в подростковом возрасте, что нередко приводит к появлению у молодых людей вредных привычек.

Уклад жизни – это специфические условия образа жизни, сложившиеся исторически, характерные для целой нации или одного человека. Эта категория настолько объемная, что включает в себя исторические традиции и национальные привычки населения, являющиеся характерными для каждого представителя выбранной группы людей и представляющие глубинные психические образования по сравнению с личным стилем жизни или индивидуальными предпочтениями человека.

Уклад жизни человека формируется в контексте общества, к которому он относится, отражая экономические, политические, социальные взаимоотношения, складывающиеся на определенной территории. Это глобальный комплекс, формирующий отношение к собственной личной деятельности и характеру производства, возможности реализации и взаимодействия с людьми, а также формы построения этих отношений [6].

1.2. Основные составляющие здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, а так же рациональное питание. Большую роль в составлении играет правильное составление режима труда и отдыха. Длительные и интенсивные мышечные или умственные нагрузки ведут к развитию утомления. Физиологи труда считают, что утомление — состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности. Субъективно оно воспринимается человеком как чувство местной или общей усталости. Утомление может возникать и от длительной работы (т. е. развиваться медленно и постепенно), и от кратковременной, если она была очень напряженной (т. е. развиваться быстро). При наступлении утомления в коре больших полушарий нарушается баланс возбуждения и

торможения. Сначала ослабляется внутреннее торможение, что ведет к срыву дифференцировок, к преобладанию возбудительного процесса, затем начинает ослабляться процесс возбуждения, что находит свое выражение в явлениях запредельного торможения, которое может быть локализовано в определенных зонах мозга или быть разлитым, широко распространяясь на различные зоны и центры. Торможение, возникающее при этом, характеризуется переключением использования энергии АТФ с обеспечения специфических функций нервных клеток на пластические процессы. Содержание АТФ в нервных клетках повышается, но теперь энергия ее направляется по другому руслу — на обеспечение репаративных синтезов и восстановление биохимических соотношений, имевших место до возбуждения. В результате возбудимость нервных клеток восстанавливается, и они опять способны к новому возбуждению. Человек должен балансировать свой труд и отдых так, чтобы не было переутомления, а восстановление возбудимости нервных клеток проходило как можно быстрее.

Что касается правильно организованного отдыха, то в условиях умственного и физического труда или спортивной деятельности отдыху помогает движение, то есть рационально для быстрого восстановления работоспособности применять активный отдых. Мышечная деятельность помогает умственной, так как возбуждение нервных центров, ответственных за движение, способствует восстановлению центров, связанных с умственной деятельностью. Таким образом, отдавая предпочтение активному отдыху, можно повысить физическую и умственную работоспособность. Активный отдых особенно рекомендуется людям, ведущим сидячий образ жизни, а так же, гражданам, которые занимаются умственной работой. Физические упражнения после умственного переутомления провоцируют выработку гормонов, которые повышают настроение человека, а так же ускоряют ликвидацию чувства усталости и утомления [12].

Низкая физическая активность в сочетании с неправильной диетой может привести к избыточному весу. Согласно исследованиям, от 10 до 30%

населения экономически развитых стран в возрасте от 25 до 65 лет страдают ожирением. Избыточное отложение жира приводит к развитию факторов риска сердечных заболеваний - высокого кровяного давления, нарушений липидного обмена, инсулинозависимого диабета и т.д. Существуют надежные свидетельства того, что ожирение вызывает нарушения дыхательной функции, проблемы с почками, нарушения менструального цикла и остеоартроз нижних конечностей, при этом увеличивается риск развития желчнокаменной болезни, подагры. В настоящее время ожирение набирает масштабы эпидемии как в развитых, так и в развивающихся странах. Большое значение для оптимальной организации труда и отдыха имеет учет биологических ритмов для составления режима труда и отдыха. Биологический ритм - это периодическое изменение функций, сохраняющееся при изоляции организма от внешних источников отсчета времени в течение двух и более циклов. Биоритмы являются одной из эффективных форм адаптации организма к временному фактору. В основе такой временной организации живых существ, как биоритмы, лежит явление синхронизации - стремление любых колебательных процессов к согласованию при условии хотя бы 25 самых незначительных взаимодействий между ними, что является универсальным как для живой, так и для неживой природы. Таких ритмов в настоящее время насчитывается около четырехсот. Их амплитуда увеличивается с возрастом и развитием человека (при старении амплитуда снижается, некоторые ритмы исчезают), а также от времени года: летом амплитуда - максимальна, зимой - минимальна. Изучением биоритмов занимается наука хронобиология (биоритмология). Биоритмы поддерживаются и определяются "биологическими часами" - датчиками времени, которые могут быть внешними (изменение давления воздуха, температуры, освещенности, количества звуков и т.д.) и внутренними. О наличии в организме собственных часов свидетельствуют результаты самонаблюдений, проведенных, например, в условиях максимально возможной изоляции человека от внешних датчиков времени.

По типу организации суточных биоритмов работоспособности и других функций организма люди делятся на: "сов", "жаворонков" и "голубей" ("аритмики", "миксты"). "Совы" - утомленные утром, возбужденные вечером, то есть их работоспособность более высока вечером и ночью, также их сон отмечается гибкостью структуры. "Жаворонки" - возбужденные утром, утомленные вечером, характеризуются более высокой работоспособностью в утреннее, нежели в вечернее время. Они ложатся спать в среднем на 1,5 часа и встают на 2 часа раньше "сов", их сон более стабилен и глубок. Что касается "голубей" ("аритмиков", "микстов"), то у них нет четко выраженных пиков работоспособности, таким образом, они занимают промежуточное положение, являясь самым нежелательным для здоровья хронотипом. При нарушении привычного режима труда и отдыха, сна и бодрствования возникает болезненное состояние - десинхроноз или дизритмия. Десинхроноз - рассогласование внешних (природных, социальных) и внутренних биологических ритмов между собой. Это явление получило наибольшее распространение у спортсменов, работников гражданской авиации и у людей ряда других профессий. Причинами десинхронозов можно считать: стрессы, перемещение человека на большие расстояния воздушным транспортом, ночную работу [8].

Питание является одним из важнейших составляющих здорового образа жизни. Правильное питание способствует правильному росту и развитию детей, повышению работоспособности, а так же профилактике различных заболеваний. При приеме пищи организм получает необходимые для его нормальной жизнедеятельности питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. При недостатке одного из питательных веществ, организм не может нормально функционировать. Продукты питания должны содержать необходимое количество питательных веществ, а так же обеспечивать организм достаточным количеством энергии. Питание не должно быть избыточным, поскольку это приводит к ожирению и ряду других хронических заболеваний. Так же питание не должно быть недостаточным, так

как это способствует ухудшению самочувствия, снижению физической и умственной работоспособности, быстрой утомляемости и снижению иммунитета [4].

Чтобы избежать неблагоприятных последствий, нужно знать следующие правила приема пищи:

1. Ограничить или исключить из рациона жаренную, острую и соленую пищу. Жарка – самый опасный метод приготовления пищи, поскольку пища, приготовленная с использованием большого количества растительного масла, содержит избыточное количество жиров. Так же следует избегать сладких газированных напитков и всю продукцию фаст-фуда;

2. Пища должна покрывать затраченное за день количество питательных веществ. Принятая за день пища должна содержать минимум 2000-2200 ккал. При недостаточном приеме калорий, организм не получает достаточного количества энергии. При избытке – происходит отложение жиров. Однако эти цифры условны, т.к. большой прием калорий характерен для спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни;

3. Нужно соблюдать режим питания. Правильным режимом является пятикратный прием пищи: три полноценных приема (завтрак, обед и ужин) и между ними – второй завтрак и полдник. Это позволит равномерно распределить калорийность блюд, а так же снизит нагрузку на пищеварительную систему. При несоблюдении режима питания нарушается нормальное функционирование механизмов регуляции пищеварительной системы, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта;

4. В день нужно принимать 2-2,5 л. чистой воды [1].

Еще одна важная составляющая здорового образа жизни, являющаяся фундаментом здорового образа жизни – оптимальная физическая активность. Ученые выяснили, что при недостаточной физической активности возникает гиподинамия, которая негативно сказывается на функциональной деятельности всех органов и систем. В норме человек должен проходить 20-25 тысяч шагов в течение дня. Однако это является только одной составляющей нормальной

физической активности. Одной из важных составляющих физической активности являются систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые способствуют развитию физических способностей человека. Физическая культура и спорт устраняют возникновение неблагоприятных возрастных изменений. Основные качества, характеризующие физическое развитие здорового человека – сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. При совершенствовании каждого из этих качеств укрепляется и здоровье. Однако, не стоит перетруждать себя и превышать физическую нагрузку сверх своих сил, поскольку это может привести к травмам.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ

жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу или учебу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает его работоспособность. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание [10].

Следующей составляющей здорового образа жизни является борьба со стрессом. В наше время стресс является причиной практически 90% заболеваний. Стресс снижает иммунитет и нарушает работу всех внутренних органов, происходит нарушение обменных процессов, что приводит к повышению веса. Все это оказывает негативное состояние на физическое и психическое состояние человека. Человек становится тревожным, его преследует бессонница, депрессия, подавленное состояние, он становится апатичным. Часто люди пытаются пережить стрессовые состояния путем частого переедания, приема алкоголя и курения табака. Однако это не является выходом из стрессовой ситуации, а наоборот еще больше разрушает организм. Самым распространённым средством борьбы со стрессом является активный отдых. В данном случае отдых предусматривает переключение внимание от социальных моментов, вызвавших стресс, на физические. Наилучшим средством, снимающим напряжение, является физическая активность: бег, прогулки на свежем воздухе, гимнастика, спортивные игры и силовые упражнения. От стресса отвлекает любая деятельность, не связанная с проблемами или раздражителем [13].

Немаловажное значение в структуре здорового образа жизни играет закаливание. Закаливание – постепенное повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (высокие и низкие

температуры, изменение атмосферного давления и т.д.). Для закаливания используется действие естественных факторов: воды, температуры, солнца, воздуха. Сущность закаливания заключается в том, что за счет постепенного воздействия внешних факторов терморегуляционные механизмы организма повышают свои возможности в поддержании температуры тела на постоянном уровне при воздействии на человека холода. Закаливание позволяет адаптироваться организму к низким и высоким температурам. []

Основные принципы закаливания – систематичность, постепенность, последовательность, а так же важно учитывать личные возможности и состояние здоровья. Наиболее распространенный метод закаливания – закаливание водой. При закаливании водой на организм воздействуют термический, механический и физико-химические факторы. Главный фактор – температура воды. Теплопроводность воды в десятки раз больше теплопроводности воздуха, из-за чего температура воды кажется иной, чем температура воздуха. По температурному ощущению процедуры делят на горячие (свыше 40 градусов), теплые (35-40 градусов), индифферентные (33-35 градусов), прохладные (20-33 градуса) и холодные (ниже 20 градусов). Водные процедуры лучше всего проводить утром, после сна или утренней гимнастики. Различают общие процедуры, такие как обливание, душ и купание, и местные процедуры – обтирание отдельных участков тела, ванны для конечностей. После применения водных процедур рекомендуют активно растереть кожу мягким полотенцем. Закаливание воздухом – наиболее безопасная закаливающая процедура. Именно с воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенным снижением температуры воздуха или повышением длительности процедуры при одной температуре. Еще один распространенный метод закаливания – солнечные ванны. Солнечные лучи благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи,

вырабатывается витамин D, который регулирует обмен веществ. Логично начинать солнечные ванны с начала теплых дней, вплоть до конца лета.[9]

Значительную роль в формировании здорового образа жизни играет отказ от вредных привычек, таких как курение, алкоголизм и наркомания.

Курение представляет собой фактор риска, способствующий возникновению, прежде всего, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. В настоящее время общепризнанно, что искоренение курения - одна из наиболее эффективных мер оздоровления населения. Многие страны развернули национальную кампанию, направленную на борьбу с курением, что привело к значительному снижению числа курящих и улучшению здоровья населения. Табачный дым представляет собой токсичные продукты горения, а так же смолы, которые оседают в легких человека. Температура вдыхаемого дыма составляет около 45-52 градусам, что превышает норму для слизистых оболочек примерно на 25%. Часто курильщиков преследует хронический бронхит, который может перерасти в такие серьезные заболевания, как эмфизема или пневмонию легких. В 90 из 100 случаев курение является причиной возникновения рака легких. Никотин препятствует усвоению витамина С, что приводит к появлению проблем с кровеносными сосудами: они теряют свою эластичность, становятся хрупкими. Так же никотин приводит к сужению просвета сосудов. В итоге, в 80% случаев, курение приводит к возникновению инфаркта миокарда и инсультам в молодом возрасте [7].

Вопреки мнениям, опасным для здоровья является не только прямое курение, но и пассивное курение, то есть ненамеренное вдыхание воздуха, в котором содержится табачный дым. Некурящим людям следует избегать мест с массивным скоплением курящих людей для сохранения своего здоровья [3].

Еще одной вредной привычкой является употребление алкоголя. Алкоголизм среди молодежи растет с каждым годом. Статистика показывает, что сегодня более 60% подростков употребляют алкоголь. Предотвращение алкоголизма в молодом возрасте дает возможность предупредить развитие серьезных осложнений в будущем. Патологическое влечение обусловлено

эйфорическим компонентом алкогольной интоксикации. У больного возникает тяга к повторному употреблению алкоголя, чтобы ощутить подъем настроения и состояние душевного комфорта. В наше время практически каждого человека преследуют проблемы, которые являются причинами стресса, и многие пытаются расслабиться посредством алкоголя, что со временем перерастает в привычку, которая чревато влияет на все органы и системы организма.

По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизмом в мире страдают около 70 млн. человек. Она различается в разных регионах мира: от самых низких в странах Среднего Востока и до высоких показателей в Северной Америке и ряде районов Восточной Европы (до 5%). Отмечается тенденция к увеличению числа проблем, обусловленных употреблением алкоголя (ВОЗ, 2001).

По данным ВОЗ, алкоголизм и связанные с ним заболевания, являющиеся причиной смерти, по летальности уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и злокачественным новообразованиям. Статистическое обследование в США показало, что средний уровень смертности систематически пьющих людей почти в два раза выше, чем непьющих. Злоупотребление алкоголем, по данным американских авторов, сокращает продолжительность жизни примерно на 20 лет [5].

1.3. Деятельность медицинского работника по формированию навыков здорового образа жизни у населения.

В соответствии с приказом министерства здравоохранения от 19 августа 2009 г. №597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» пропаганда ЗОЖ является обязанностью каждого медицинского работника. Формирование ЗОЖ – одна из важнейших составляющих первичной и вторичной профилактики практически

всех заболеваний, поэтому медицинский работник обязан оказывать свою роль в формировании ЗОЖ, и один из наилучших методов влияния на население – письменная, устная и иная пропаганда. Необходимо помнить, что пациент так же должен принимать активное участие в планировании здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни, в частности, осуществление первичной профилактики, требует совместных усилий государственных, общественных организаций, медицинских учреждений, самого населения. Именно в таком направлении должна действовать государственная комплексная программа по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, разработанная Центром медицинской профилактики и другими научными учреждениями.

Все медицинские работники различных квалификаций, кроме повседневной индивидуальной санитарно-просветительной работы с больными и посетителями лечебно-профилактических учреждений, должны уделять ежедневно часть рабочего времени массовой и групповой пропаганде медицинских и гигиенических знаний среди населения. К средствам устной пропаганды относят: беседы, лекции, дискуссии, конференции.

Лекция — наиболее распространенное средство устной пропаганды, освещающее какую-либо одну тему, один вопрос в определенный отрезок времени, имеющее форму монолога.

Беседа — эффективное средство устной пропаганды. Позволяет установить тесный контакт с аудиторией за счет небольшого числа участников (до 25—30 человек).

Так же гигиеническое воспитание и обучение транслируется по телевидению и радио. Метод устной пропаганды – один из самых популярных эффективных методов пропаганды. Он простой, экономичный, легкодоступный для всех.

Достаточно часто в своей практике медицинские работники используют печатные источники, которые оформляются красочно, имеют практические

рекомендации. Метод печатной пропаганды включает такие средства, как брошюра, буклет, памятка, бюллетень, статьи, стенные газеты. Метод печатной пропаганды предоставляет большие возможности для пропаганды санитарно-гигиенических знаний, методов индивидуальной и групповой профилактики заболеваний, оздоровления окружающей среды и т.д. среди широких слоев населения. Главные положительные качества этого метода – охват большого числа населения, краткость и точность изложения, возможность многократного прочитывания материала.

В Белгороде с 1956г санитарным просвещением занимались специалисты Белгородского областного дома санитарного просвещения, который в 1981 был переименован в областной центр здоровья. В 1990г он был переименован в Областной центр профилактики.

За период с 1990 г. по 2000 г. отмечается рост количества кабинетов медицинской профилактики. В 2000 г. в области уже функционировало 2 центра, 1 отделение и 13 кабинетов медицинской профилактики, работало 53 школы здоровья для населения, в которых обучалось около 2000 чел., активизировалась работа со СМИ.

На сегодняшний день областной центр медицинской профилактики - это та структура в системе здравоохранения, которая выполняет основную функцию в организации профилактической работы и является головным медицинским учреждением области в системе медицинской профилактики, спортивной медицины и лечебной физкультуры.

В декабре 2009 г открыто 5 центров здоровья для взрослых и 2 центра для детей. В настоящее время профилактическая служба области представлена 2 центрами медицинской профилактики (1 областной и 1 городской - Старооскольский) и 1 Губкинским ЦМП, который входит структурным подразделением в состав центральной районной больницы Губкинского городского округа, а также 10 отделениями, 25 кабинетами медицинской профилактики областных и муниципальных учреждений здравоохранения, 5 центрами здоровья для взрослых и 2 центрами здоровья для детей.

При участии специалистов центра медицинской профилактики создана система пропаганды ЗОЖ и профилактики заболеваний. Каждый год организуется около 1200 телевизионных и радио-передач, свыше 800 публикаций в прессе, а так же координация этой работы в области. Были разработаны и внедрены новые неординарные формы комплексной профилактической работы, которой нет в других регионах: акция «Национальный проект «Здоровье» - каждому белгородцу с выездом агитационно-пропагандистского «Поезда «Здоровья», месячники профилактики, «Территория здоровья», «Узнай свое АД» и др. Они актуальны, востребованы.

Успешно реализуется региональная комплексная целевая программа «Формирование здорового образа жизни среди населения Белгородской области на 2011-2012 годы», состоящая из 5 проектов по развитию народной физики и спорта, борьбе с курением, сокращению потребления алкоголя, обучению медработников первого звена основам ЗОЖ, совершенствованию областной системы контроля индивидуального здоровья. Механизмом реализации этой программы стали пилотные участки [14].

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ О ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1. Организационная характеристика базы исследования

Исследование проводилось на базе МАНОУ «Шуховский лицей» города Белгорода. Лицей располагается по адресу: город Белгород, Гражданский проспект, дом 38. Лицей имеет два здания. Годы постройки 1980 и 1997 г. Общей площадью 29802 м² рассчитанной на 1000 человек. В настоящее время в лицее обучается 1150 учащихся в 46 классах. Обучение осуществляется в очной, очно-заочной или заочной форме. В целях получения образования допускается сочетание различных форм обучения. Форма получения общего образования и форма обучения по конкретной основной общеобразовательной программе определяются родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося.

Обучение ведется с первого по одиннадцатый класс:

- Первый уровень обучения - 1-4 классы;
- Второй уровень обучения – 5-9 классы;
- Третий уровень обучения – 10-11 классы.

Приоритетные направления работы МАНОУ «Шуховский лицей»:

1. Работа с одаренными детьми;
2. Информатизация общественного пространства;
3. Здоровьесбережение;
4. Привлечение учащихся к научно-исследовательской деятельности.

В связи с введением новых образовательных стандартов, составной частью которых является программа формирования культуры здоровья, а также ухудшением экологической ситуации в регионе, рабочей группой лицея была разработана программа «Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни».

В основу этой программы положены следующие принципы:

1. Принцип не нанесения вреда;
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов;
3. Принцип триединого представления о здоровье;
4. Принцип непрерывности и преемственности. Определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в лицее на каждом уроке.
5. Принцип субъектного взаимоотношения с учащимися. Задача школьника состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье. Задача учителя – максимально содействовать ему в этом стремлении;
6. Принцип комплексности и междисциплинарности. Лишь тесное, согласованное влияние педагогов, психологов и медицинских работников является условием достижения поставленных результатов;
7. Принцип медико-психологической компетентности учителей;
8. Принцип приоритета позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями);
9. Принцип приоритета активных методов обучения. Эти методы результативны не только в контексте образовательного процесса, но и с точки зрения здоровьесбережения.
10. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии. Стимулировать процесс развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма;
11. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье;
12. Принцип отсроченного результата; Личностные изменения, определяющие рисунок поведения человека, формируются длительно и доступно, поэтому педагогу стоит запастись терпением при отсутствии видимых результатов в первое время;
13. Принцип контроля за результатами [15].

2.2. Исследование на предмет осведомленности подростков об основных составляющих здорового образа жизни

Основной составляющей нашего исследования стал письменный опрос (анкетирование учащихся лица). Для проведения данного исследования нами была разработана анкета из 12 вопросов (Приложение 1). Анкетирование мы проводили после окончания учебных занятий, в период проведения классных часов в выбранных нами классах. Всего анкетирование заняло 14 дней. В анкетировании приняло участие 30 учеников МАНОУ «Шуховский лицей» 8-11 классов в возрасте от 14 до 18 лет (Рис. 2). Из них:

- 14-15 лет – 60%
- 17-18 лет – 40%

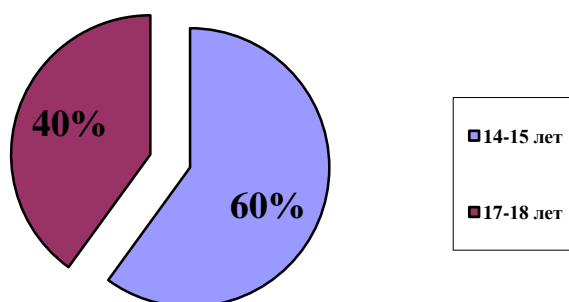


Рис. 2. Возраст респондентов

В опросе приняло участие равное количество девушек и юношей (по 50% соответственно) (Рис. 3).

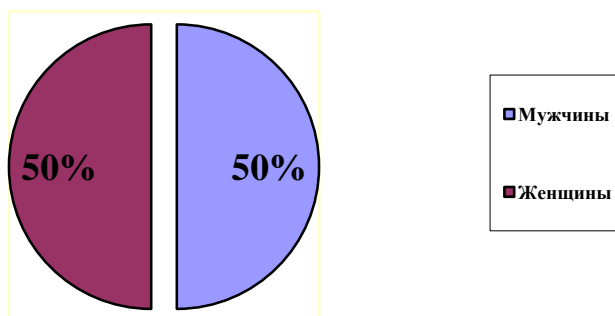


Рис. 3. Пол респондентов

Понятие здоровый образ жизни для современного человека является достаточно известным. В своей анкете мы решили узнать насколько данное понятие знакомо нашим респондентам. После анализа ответов мы получили следующую картину: 90% опрошенных утверждают, что они хорошо знакомы со всеми составляющими здорового образа жизни, 10% ответили, что ознакомились с составляющими здорового образа жизни поверхностно. Ответов указывающих на то, что школьникам данное понятие не знакомо вообще мы не получили (Рис. 4).



Рис. 4. Осведомленность респондентов о составляющих ЗОЖ

Следовательно, мы можем сделать вывод, что подавляющее большинство подростков имеют представление о понятии здорового образа жизни. Данную картину можно объяснить хорошей работой педагогического коллектива школы, работы воспитательной службы, семейным воспитанием.

В следующем вопросе нашей анкеты мы решили узнать, считают ли наши респонденты здоровый образ жизни основой здоровья человека. После анализа ответов, мы получили следующие ответы: 80% респондентов считают, что здоровый образ жизни – основа здоровья человека. 10% отрицают данное заявление и 10% респондентов затруднились ответить на данный вопрос (Рис. 5).

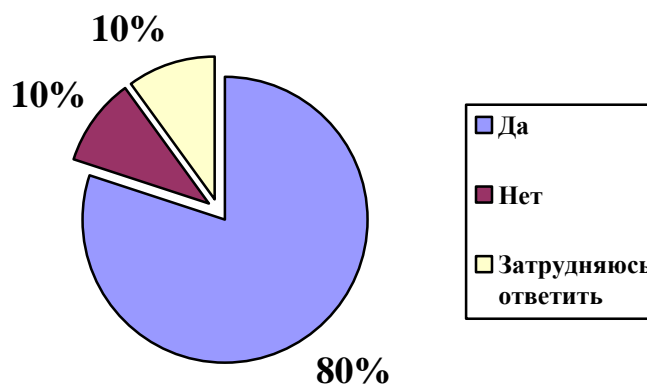


Рис. 5. Распределение ответов респондентов на вопрос о значении ЗОЖ

Далее мы задали нашим респондентам вопрос, считают ли они свой режим дня правильно организованным. В итоге мы получили следующий результат: только 23% респондентов считают свой режим дня правильно организованным. У 67% режим дня организован неправильно, и у 10% респондентов ответ на поставленный вопрос вызвал затруднения (Рис. 6).

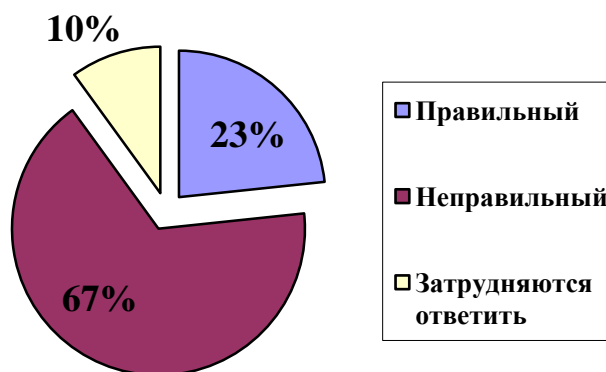


Рис. 6. Характеристика режима дня респондентов

Исходя из анализа полученных ответов, мы видим, что у большинства подростков неправильно организован режим дня. Возможно, это объясняется высокой нагрузкой в лицее, дополнительными занятиями в лицее, посещением репетитора и т.д. (особенно это касается учащихся старших классов, которые в

течение года готовятся у ГИА, ЕГЭ и не всегда могут сделать перерыв на отдых).

В наше время проблема правильного питания особенно актуальна для всех слоев населения и особенно для подростков. Мы задали вопрос, считают ли наши респонденты свое питание правильным. В итоге мы получили следующую картину: 36% респондентов утверждают, что питаются правильно. 37% не могут назвать свое питание правильным, 27% затрудняются ответить на данный вопрос (Рис. 7).

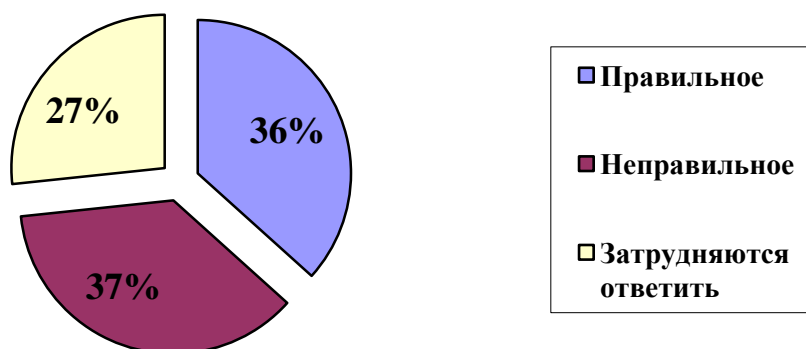


Рис. 7. Распределение респондентов по правильности питания

По данным результатам, мы можем сделать вывод, что количество подростков, соблюдающих правильный режим питания в процентной составляющей примерно столько же, сколько и учеников, не соблюдающих правил питания. Причины, которые нарушают режим питания школьника, могут быть те же, что указаны ранее. Но также можно предположить, что определенная часть опрошенных не достаточно осведомлена о правильности и сбалансированности питания

Активный образ жизни – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Мы решили узнать у наших респондентов, как они охарактеризуют свой образ

жизни. После анализа ответов, мы получили следующие данные: 63% респондентов утверждают, что ведут активный образ жизни. 30% респондентов охарактеризовали свою физическую активность, как недостаточную. И лишь 7% респондентов ответили, что ведут малоподвижный образ жизни (Рис. 8).

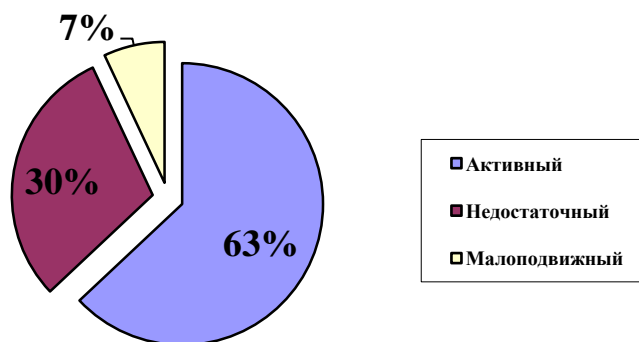


Рис. 8. Распределение респондентов по образу жизни

Из выше представленных данных, мы можем сделать вывод, что большинство подростков ведут активный образ жизни: занимаются подвижными видами спорта, посещают спортзал, часто гуляют на улице. Но также нами была выявлена группа подростков, которые ведут малоактивный образ жизни, который весьма негативно сказывается на здоровье растущего человека.

Далее в своем исследовании мы решили узнать, занимаются ли наши респонденты закаливанием, и получили следующие ответы: 20% респондентов утверждают, что занимаются закаливанием, и 80% респондентов не закаляются (Рис. 9). Такая картина может быть объяснена тем, что процедура закаливания достаточно непростая. Она предполагает наличие определенного багажа знаний в этом направлении, затраты времени, сравнительно не быстрый результат. Поэтому возможно, что большинство подростков недооценивают роль закаливания в укреплении своего здоровья, а также не хотят тратить свое время на выполнение процедур, что, конечно, же, является неправильным решением.

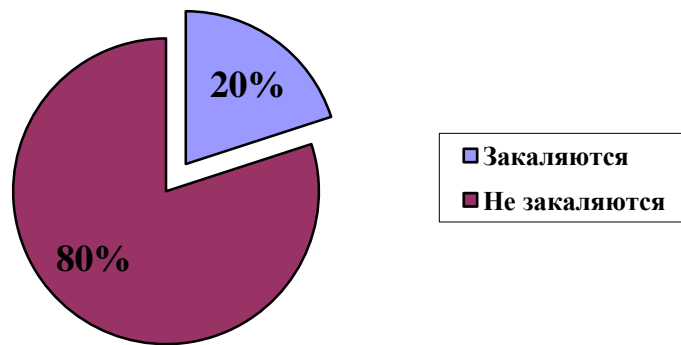


Рис. 9. Соотношение закаляющихся и не закаляющихся респондентов

В раннем возрасте человек подвержен риску появления у него вредных привычек. В анкете мы решили узнать, имеются ли вредные привычки у наших респондентов. После анализа ответов, мы получили следующие результаты: 70% респондентов утверждают, что не имеет вредных привычек. И 30% респондентов указывают о наличии у себя вредных привычек (Рис. 10).

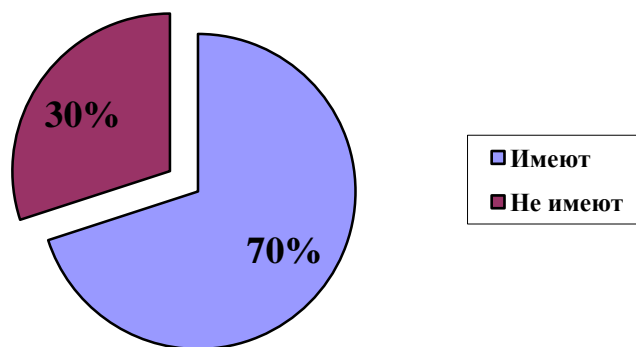


Рис. 10. Распределение респондентов по наличию вредных привычек

Стоит отметить, что при анализе ответов, мы видим, что среди наших респондентов лишь двое достигли совершеннолетия, а остальная часть опрошенных – это лица, не достигшие 18-летнего возраста. Это говорит о

слабой осведомленности молодого поколения о последствиях данных привычек. Появление привычек в раннем возрасте наиболее опасно для человека, поэтому стоит усилить пропаганду о вреде употребления алкоголя и табака.

В анкете мы также задали вопрос, хотели ли бы наши респонденты получить больше информации о здоровом образе жизни. В итоге мы получили следующие данные: 60% респондентов утверждают, что хотели бы узнать больше информации о здоровом образе жизни. 20% респондентов отвечают на этот вопрос отрицательно, и так же 20% респондентов затрудняются ответить на данный вопрос (Рис. 11).

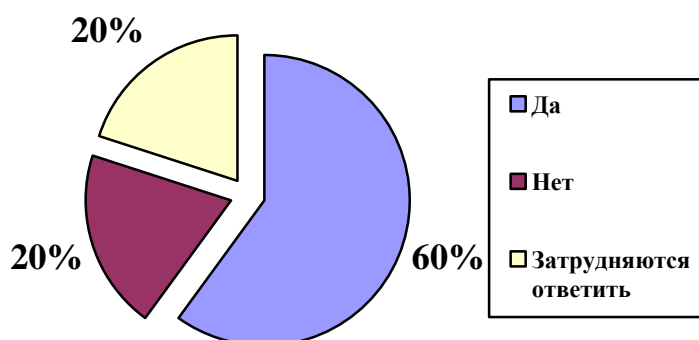


Рис. 11. Распределение респондентов по желанию получения информации о ЗОЖ

Мы также задали вопрос, какими источниками информации о здоровом образе жизни наши респонденты предпочли бы пользоваться, и получили следующий результат: ровно 50% респондентов предпочли бы получать информацию о здоровом образе жизни напрямую у медицинского работника, 40% респондентов предпочли бы воспользоваться интернетом, как источником информации о здоровом образе жизни, и 10% респондента предпочли бы получать информацию о ЗОЖ от друзей, знакомых и родственников (Рис. 12).

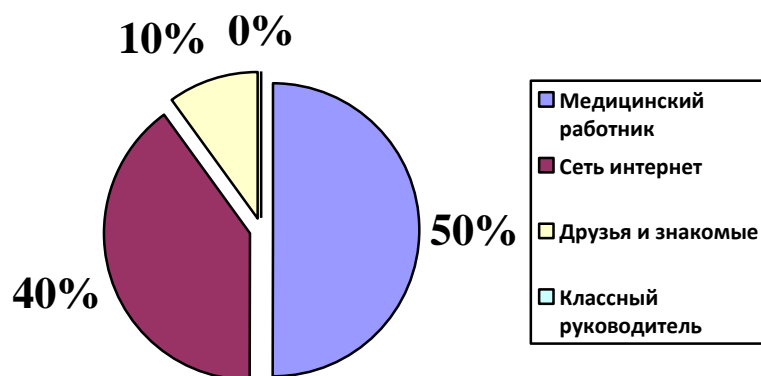


Рис. 12. Распределение предпочитаемых источников информации о ЗОЖ

По данным результатам можно отметить, что ровно половина подростков доверяет медицинскому работнику, как источнику информации о здоровом образе жизни. На втором месте стоит интернет (что, несомненно, отражает веяние современности), и ряд подростков узнают информацию о здоровом образе жизни от друзей и знакомых. Стоит отметить, что никто из опрошенных не указал, что в поисках ответов на поставленный вопрос обращается за информацией о ЗОЖ к учителям и классному руководителю.

В конце опроса мы поинтересовались у респондентов, будут ли они искать информацию о здоровом образе жизни после прохождения данного анкетирования. После анализа ответов, мы получили следующий результат: лишь 20% респондентов утверждают, что будут искать информацию о здоровом образе жизни после прохождения данного анкетирования, 40% респондентов ответили на этот вопрос отрицательно, и 50% человек затрудняются ответить на данный вопрос (Рис.13).

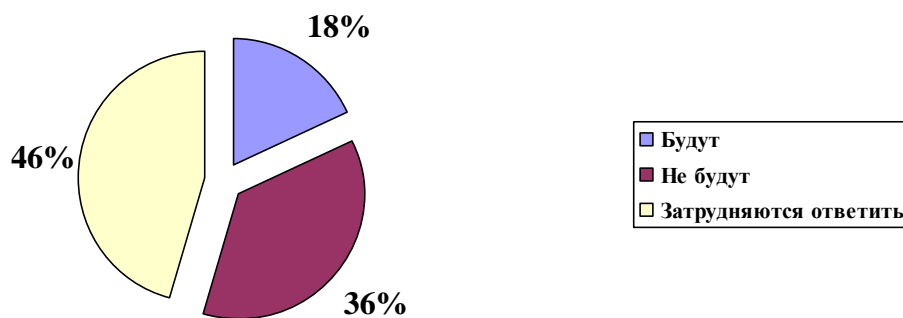


Рис. 13. Распределение респондентов по вопросу, будут ли они искать информацию о ЗОЖ

Из полученных ответов, мы можем заметить, что лишь малое количество подростков заинтересовано получением новых знаний о ЗОЖ.

Исходя из выше полученных данных, мы можем получить следующие выводы:

1. Большинство подростков осведомлено о здоровом образе жизни, а так же о его составляющих, однако по определенным причинам, большинство подростков здоровый образ жизни не ведут.

2. Большинство подростков воспринимают здоровый образ жизни, как основу здоровья человека.

3. Также в ходе исследования мы выявили, что у большинства подростков неправильно организован режим дня. Мы считаем, что медицинский работник должен обратить внимание на эту проблему и различными способами донести до населения о важности соблюдения правильного распорядка дня. Так же медицинский работник может помочь составить индивидуальный распорядок дня для обратившихся к нему подростков.

4. Количество подростков, питающихся неправильно, больше, чем подростков, соблюдающих правильный рацион. Так же немалое количество людей затрудняются охарактеризовать свое питание, что может быть следствием недостатка знаний о правилах приема пищи. Медицинскому

работнику стоит обратить внимание на данную проблему и усилить пропаганду здорового питания. Медицинский работник должен объяснить, чем чреваты неправильный режим и рацион питания.

5. Большинство подростков ведут активный образ жизни, что является хорошей статистикой. Однако немалый процент подростков не занимается активным спортом. Решение этой проблемы состоит как на региональном и федеральном уровне. Необходимо мотивировать молодежь на занятие спортом, открывать больше спортивных секций при учебных заведениях, строить больше стадионов, спортивных площадок, спортзалов, где подростки смогут заниматься спортом.

6. Крайне малое число подростков занимается закаливанием. Считаем, что медицинский работник должен обратить внимание на данный факт. Медицинскому работнику следует в доступной форме доносить до населения пользу закаливания, рассказать о методах закаливания.

7. К сожалению, определенное количество несовершеннолетних же подростков имеют вредные привычки. Пропаганда отказа от вредных привычек в нашей стране развита хорошо, поэтому считаем, что медработникам нужно проводить семинары, собрания, встречи с молодежью, где будут наглядно представлены последствия табакокурения, употребления алкоголя.

8. Большинство подростков заинтересованы в получении новой информации о здоровом образе жизни, и лучшим и самым проверенным источником для получения такой информации они видят непосредственно медицинского работника. На втором месте стоит сеть интернет. Следовательно, основная пропаганда о здоровом образе жизни, должна проводиться, используя интернет-ресурсы. Интернет является крупнейшим способом информирования населения в наше время, однако не вся информация является достоверной. Медицинские работники могут размещать необходимую информацию на официальных сайтах организации, указывать ссылки на ресурсы с полностью достоверной и понятной для всего населения информацией.

Опираясь на результаты исследования, нами была создана беседа для школьников и их родителей «Здоровым быть здорово!». В данной беседе в доступной и понятной форме изложены основные составляющие здорового образа жизни (Приложение 2). Беседа может быть дополнена презентацией, небольшим видеосюжетом для повышения интереса к проблеме. Полученные результаты исследования, разработку беседы мы предложили медицинскому работнику для практического применения в своей профессиональной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, исходя из вышесказанного, мы можем подвести итог, что здоровый образ жизни – важнейший фактор, влияющий на здоровье человека и его продолжительность жизни. Здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, как ошибочно считают многие, это целый комплекс составляющих: правильный режим дня, полноценное и рациональное питание, избежание стрессов и позитивное мышление, отказ от вредных привычек, включая пассивное курение, физическая активность, закаливание, а так чередование труда и правильно организованного отдыха. Лишь соблюдая все эти правила, человек может сказать, что он ведет здоровый образ жизни.

Следить за своим здоровьем стоит еще в подростковом возрасте. Подростковый возраст является переходным этапом между детством и взрослой жизнью. Он характеризуется глубокой перестройкой организма, как с физической, так и с психологической точки зрения. Основным фактором переходного возраста является чувство взрослости. Подросток чувствует, что он не уже ребенок, и стремится скорее вступить во взрослую жизнь. Подростки начинают подражать взрослым, пытаются казаться взрослее. И нередко это приводит к появлению у них вредных привычек, таких как курение и алкоголизм. Так же вредные привычки могут появиться вследствие подражания сверстникам, или же вследствие стрессов, которым подростки часто подвержены.

Зачем же вести здоровый образ жизни? Очевидно, что здоровый образ жизни задерживает процессы старения, держит организм в постоянном тонусе и хорошем настроении, обеспечивает хорошее самочувствие, а так же способствует успехом во многих сферах. Но, кроме того, здоровый образ жизни способствует укреплению организма, из-за чего человек, ведущий здоровый образ жизни, болеет в разы реже человека, который здоровый образ жизни не соблюдает. Не говоря уже о том, что нездоровый образ жизни является

причиной ряда хронических заболеваний. Лишь соблюдая здоровый образ жизни, человек может добиться долголетия. Каждый человек хочет провести долгую и счастливую жизнь, не зная болезней, но не каждый задумывается об этом в молодости, когда нужно сохранять и укреплять здоровье на будущее. Именно поэтому стоит усилить сферу пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] / Архангельский, Владимир Иванович - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016.
2. Архангельский, В. И., Кириллов, В. Ф. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебник / Архангельский В. И., Кириллов В. Ф. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - (Серия "СПО")." - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425305.html>
3. Бабаев, П. Н. Медицинская обращаемость и структура заболеваемости школьников, подвергающихся пассивному курению [Текст] / П. Н. Бабаев // Общественное здоровье и здравоохранение. - 2014. - № 1. - С. 34-37.
4. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
5. Барденштейн, Л. М. Алкоголизм, наркомании, токсикомании [Электронный ресурс] : учебное пособие / Барденштейн Л.М., Герасимов Н. П., Можгинский Ю. Б., Беглянкин Н. И. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 64 с. - ISBN 978-5-9704-1193-3 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970411933.html>
6. Двойников С. И. Организационно-аналитическая деятельность [Электронный ресурс] : учебник / С. И. Двойников и др.; под ред. С. И. Двойникова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970440698.html>
7. Дунай, В. И. Курение в студенческой среде: мотивация, уровень никотиновой зависимости и психологические особенности [Текст] / В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко // Медицинский журнал. - 2015. - № 3. - С. 59-61.
8. Жарова, М. Н. Психология [Электронный ресурс] / М. Н. Жарова - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970444016.html>

9. Колгушкин, А. Закаливание / А. Колгушкин. - М.: Рипол Классик, 2015. - 528 с.
10. Кучма, В. Р., Сивочалова, О. В. Здоровый человек и его окружение : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544 с. : ил.
11. Медик, В. А., Лисицин В. И. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016.
12. Тель, Л. З. Нормальная физиология : учебник / Л. З. Тель [и др.] ; под ред. Л. З. Теля, Н. А. Агаджаняна. - М. : Литтерра, 2015. - 768 с. : ил.
13. <http://psycheresurs.ru/f/lekcija-stress.-profilaktika-stressa.pdf>
14. <http://ocmp.belzdrav.ru/about/>
15. <http://shuhov-lycee.ru/index.php/deyatelnost/sokhranenie-i-ukreplenie-zdorovya>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Анкета

1. Ваш возраст _____
2. Ваш пол: ж\м.
3. Знакомы ли вы со всеми составляющими здорового образа жизни? _____
 - а) да, хорошо знаю,
 - б) знаю поверхностно,
 - в) не знаю
4. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни – основа здоровья человека?
 - а) да
 - б) нет
 - в) затрудняюсь ответить
5. Считаете ли Вы свой режим дня правильно организованным?
 - а) да
 - б) нет
 - в) затрудняюсь ответить
6. Можете ли Вы назвать свое питание правильным?
 - а) да
 - б) нет
 - в) затрудняюсь ответить
7. Охарактеризуйте уровень своей физической активности:
 - а) достаточная (посещаю спортивные секции после занятий, посещаю спортзал, другое)
 - б) недостаточная (часто гуляю, хожу пешком)
 - в) веду малоподвижный образ жизни
 - г) затрудняюсь ответить
8. Занимаетесь ли Вы закаливанием: да\нет.
9. Имеются ли у Вас вредные привычки? да\нет.
10. Хотели ли бы Вы узнать больше информации о здоровом образе жизни:

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

11. Каким источником информации о здоровом образе Вы бы предпочли воспользоваться?

- а) классный руководитель
- б) друзья, знакомые
- в) медицинский работник
- г) сеть интернет

12. Будете ли Вы после данного опроса искать информацию о здоровом образе жизни:

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

**МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

Беседа для школьников и их родителей

Здоровым быть здорово!

Автор: студент 4 курса Горан Павел Александрович

Научный руководитель:
преподаватель Кравцова Т.В.

Белгород 2019

Цель: познакомить слушателей с основными составляющими здорового образа жизни; пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Раскрыть понятие «здоровье»;
2. Рассказать о составляющих здорового образа жизни;
3. Объяснить последствия несоблюдения здорового образа жизни.

Здравствуйтесь, сегодня я хочу поговорить с вами о самом дорогом сокровище в нашей жизни - о здоровье, а так же о том, как его сохранить на протяжении всей жизни

Что же такое здоровье? Этим вопросом задавались великие умы разных времен, но окончательное определение мы получили недавно. Многие ошибочно считают, что здоровье – это просто отсутствие болезни. Однако Всемирная Организация Здравоохранения дала более развернутое определение. Итак, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия.

Каждый человек стремится к долгой и счастливой жизни, однако не каждый задумывается о том, как к ней прийти. Многие люди, особенно подростки, не задумываются о том, как их же действия сказываются на их здоровье. И чтобы избежать плачевных последствий следует вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, позитивное мышление. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый должен понимать, что здоровый образ – это так же личный успех человека. Многие считают, что если они не пьют, не курят и не употребляют наркотики – значит, они ведут здоровый образ жизни. Но при этом они забывают об остальных составляющих, которые так же важны.

Конечно, вредные привычки среди молодежи – одна из самых крупных проблем в наше время. Дети хотят быть взрослее, попадают в сомнительные

команды, или просто хотят попробовать то, что нельзя. Люди думают, что если они один раз выпьют, или выкурят всего одну сигарету, то ничего не случится. Однако после малейшей рюмки, после одной затяжки, происходит отравление организма. Нередко после того, как человек только попробовал выпить или закурить, ему хочется еще, и так формируется привычка. И как бы люди ни думали, что им удастся остановиться, это потребует у них невероятных усилий.

Давайте поговорим об основных правилах здорового образа жизни.

1. Правильное питание;
2. Здоровый сон;
3. Занятие спортом и двигательная активность.

Антон Павлович Чехов говорил: «Встав из-за стола голодным – вы наелись, если вы встаете наевшись – вы переели, если вы встаете переевшись – вы отравились». Как вы считаете, что означает эта цитата? Дело в том, что питание должно быть разнообразным и полноценным, но умеренным. Переедание, как и недоедание, чревато возникновением ряда болезней. Лучше всего принимать пищу 5 раз в день, но маленькими порциями.

Пища должна содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов. Много незаменимых белков находится в мясе, рыбе. Так же белок находится в яйцах, крупах, сыре, твороге и морепродуктах. Жирами богаты некоторые виды мяса, сало, масла и орехи. Много углеводов находится во фруктах и ягодах, овощах, мёде, молочных продуктах, крупах. Витамины мы получаем в основном из различных фруктов и овощей. Все эти продукты обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Главное правило – человек не должен чувствовать усталости после сна. Сон не должен быть меньше 4 часов и не больше 8 часов, так как за 8 часов сна организм успевает отдохнуть и восстановиться, однако эти показатели индивидуальны и каждый сам понимает и чувствует, какое точное количество времени ему нужно для отдыха.

Римский поэт Гарадий говорил: «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Как вы понимаете это выражение?

Двигательная активность должна составлять минимум тридцатиминутную прогулку в день, не говоря уже о занятиях спортом. Спорт укрепляет организм, держит человека в тонусе, повышает настроение, укрепляет иммунитет.

Какие же самые полезные виды спорта? Это плавание, езда на велосипеде, пешие походы и активные виды спорта. Плавание укрепляет уставшие мышцы, улучшает кровообращение, очень полезно для осанки. Баскетбол и футбол тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела. Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин, занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних. Прогулки на велосипеде и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела.

Какие выводы мы сделали сегодня?

Конечно, это не все, что стоит знать о здоровом образе жизни, но вполне достаточно соблюдать эти правила, чтобы быть здоровым, сильным и быть в хорошем настроении.

Будьте здоровы!!!

До свидания!