

Топольский Антон Михайлович

студент

Ефремов Олег Васильевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный
университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: данная статья посвящена проблеме современной молодежи, а именно проблеме с формированием здоровья у подрастающего поколения. Авторами рассмотрены роль образования в обеспечении здоровья, социальная ценность здоровья и образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, формирования здоровья обучающихся, уровень здоровья, отрицательные факторы, образ жизни, здоровый образ жизни.

Хотелось бы начать с того, что еще в очень далекие времена люди считали, что самое главное для человека это его здоровье. Здоровье – это естественная, абсолютная и величайшая человеческая ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком всех его социальных и биологических функций, это фундамент продуктивного саморазвития для подросткового населения.

Ситуация по состоянию здоровья населения в России вызывает тревогу: во многих регионах наблюдается депопуляция населения (смертность превышает рождаемость). В основе этого состояния и кроются проблемы в формировании среди молодежи правильного и здорового образа жизни, ведь это залог здоровой и крепкой нации.

По данным Министерства здравоохранения и НИИ физиологии РАО:

1. Только 10–15% подростков относят к числу здоровых.
2. Около 45% имеют патологию.
3. Больше 35% относят к зоне риска.
4. Инвалидность за последние 5 лет возросла в 2 раза.

Если принять условно уровень здоровья за 100%, то 50% зависит от образа жизни самого человека. Образ жизни, на мой взгляд, это нечто устойчивое в осуществлении личностью различных видов деятельности. Здоровый образ жизни – это такая совокупность тех или иных видов деятельности человека, порядок и способы их осуществления, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности тела и души, обеспечивая тем самым многостороннюю самореализацию личности. И в зависимости от образа жизни, здоровье может либо укрепляться, либо разрушаться [1, с. 23].

Так же хотелось бы рассмотреть в данной статье отрицательные факторы, влияющие на здоровье обучающегося:

1. Распространение вредных привычек, зависимостей
2. Учебные перегрузки
3. Питание во время занятий
4. Низкий уровень культуры здоровья, недостаток знаний по вопросам здоровья.

Большие учебные нагрузки, «Сидячий» образ жизни, несбалансированное учебное расписание, большие учебные нагрузки, неполноценное и нездоровое питание, наряду с вредными привычками и недостатком активности, ведут к увеличению проблем со здоровьем среди и подростков, и как следствие, к снижению успеваемости и социальной адаптивности в современном обществе.

Список литературы

1. Киколов А.И. Обучение и здоровье / Валеология – новое направление в педагогических науках. – М., 1985. – 109 с.
2. Разумов А.И. Здоровье здорового человека / А.И. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. – М., 1996.
3. Тизул А.Я. Болезни человека, обусловленные дефицитом двигательной активности, и здоровье. – М., 2001.