

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ – КАК НАЦИОНАЛЬНАЯ ИДЕЯ

Накарякова В.И.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Осознание на государственном уровне важности профилактики, сохранения, поддержания и восстановления здоровья нации предусматривает проведение исследований по определению путей повышения у молодого поколения понимания ценности здоровья, здорового образа жизни. Формирование устойчивых психолого-педагогических установок на здоровый образ жизни способствует осознанию личной ответственности за состояние собственного здоровья, что является основой профессиональной самореализации, устойчивых семейных отношений, жизненного успеха, субъективного удовлетворения жизнью. В последнее время наука присоединила проблему сохранения здоровья человека к части мировых проблем.

Целью работы является установление роли здорового образа жизни (ЗОЖ), а также нахождение эффективных путей его пропаганды среди молодежи вуза, как национальной идеи.

В современном российском обществе наблюдается стремление населения к здоровому образу жизни, особенно это заметно у успешной его части. Правильно питаться сегодня очень важно, потому что в наше время много соблазнительно вкусной пищи, которая приносит много вреда человеческому организму. Можно сказать, что здоровый образ жизни человека нынче в моде. Его можно назвать трендом XXI века. Человек без вредных привычек совершенно по-другому смотрит на мир: ведь у него по утрам не болит голова, и он полон новых прогрессивных идей.

У ведущих ЗОЖ людей есть не только перспективы, но и реальные возможности, потому что свою активную и пассивную деятельность они

направляют в правильное русло. Человек, чей разум ничем не затуманен и не задурманен, способен рационально мыслить и трезво рассуждать. Он способен противостоять любым проблемам и решать задачи различной категории сложности: ведь в его руках сильнейшее оружие – его свободный от воздействия вредных химических веществ интеллект.

Однако говорить о признании профилактики здорового образа жизни среди большей части молодежи рано. Заботиться о собственном здоровье, как считает большинство – дело людей преклонного возраста. Существенно обратить внимание на то, что личностная роль 67 опрошенных молодых людей в отношении поддержания и укрепления своего здоровья практически ничтожно мала. Сформирована безосновательная уверенность, что здоровье гарантировано молодым возрастом, что любые излишества, грубые нарушения питания, режима, отдыха, опасное поведение и различного рода злоупотребления, гиподинамия, другие факторы риска молодой организм способен преодолеть.

Понятие «основы здорового образа жизни» человека с целью профилактики болезней, а также укрепления здоровья однозначно ещё не определено. Здоровый образ жизни – это высокий уровень жизнедеятельности человека: достижение человеком долголетия, полноценного выполнения социальных функций, а также активного участия в общественной, трудовой, семейно-бытовой формах деятельности. Значимость здорового образа жизни вызвана возрастанием нагрузок на человека, ускорением и усложнением общественной жизни. В биологическом смысле речь о возможностях человека адаптироваться к воздействиям окружающей среды и изменениям внутренней среды. Одними из общепризнанных факторов считаются: рациональное и правильное питание, физические нагрузки, полноценный восьмичасовой сон, нормальные бытовые условия и семейные отношения. К сожалению, на данный момент большая часть населения указанные базовые абсолютные потребности получает не в полной мере.

Среди студентов проводятся массовые акции всероссийского и регионального масштаба, охватывающие различные группы населения и

пропагандирующие ЗОЖ: «Кросс Наций», «Лыжня России», «Зарница», «Майская прогулка». Несмотря на многообразие мероприятий, необходимо обратить внимание на некоторые проблемы, затрудняющие успешность пропаганды в формировании ЗОЖ среди населения, и, в частности, среди молодого поколения. Политику воспитания здорового человека и гражданина необходимо проводить неотрывно от политики поддержки массового спорта и внедрения позитивных поведенческих установок о занятиях спортом.

В «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года», утвержденной Указом президента Российской Федерации от 12 мая 2009 года № 537, в разделе «Здравоохранение» впервые говорится, что «основными направлениями обеспечения национальной безопасности в сфере здравоохранения и здоровья нации Российская Федерация на среднесрочную перспективу определяет усиление профилактической направленности здравоохранения, ориентацию на сохранение здоровья человека, совершенствование в качестве основы жизнедеятельности общества института семьи, охраны материнства, отцовства и детства» [1].

Однако надо обратить внимание на то, что задача по формированию ЗОЖ, это не только задача органов государственной власти и органов местного самоуправления, но и задача всего общества в целом и каждого члена общества в отдельности.

К основным составляющим ЗОЖ относят рациональное питание. Понятие рационального питания включает соблюдение трех основных принципов: обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах; соблюдение режима питания [2, с.110]. В этой связи для молодежи важны знания в вопросах правильности питания, его истинной культуры. Тем не менее, в современной обществе у человека с детского возраста вырабатываются извращенные вкусовые ощущения, привычки в еде, в результате чего он становится заложником желудка, что и формирует его «здоровье». В последние годы разрабатываются концепции в поисках путей

совершенствования и создание условий, необходимых человеку для нормальной жизнедеятельности. Одним из компонентов целебного питания являются биологически активные добавки (БАД) – витамины, макро- и микроэлементы, которые и помогают человеку сбалансировать свой рацион питания. Однако в силу экономических и социальных условий ежедневное их употребление затруднительно.

Рассмотрим примеры экономичного использования БАД в домашних условиях: это тыквенная льняная, полбяная мука, имеющие в своем составе огромное количество полезных для человека веществ. В тыквенной муке имеются витамины А, В, С, К, РР, F минералы: цинк, фосфор, кальций; всего 50 различных компонентов. В льняной муке - витамины группы В, Е, С, РР, К; минералы: кальций, натрий, калий, фосфор, марганец, железо, селен, цинк, медь. Полбяная мука содержит: витамины группы В, Е, С, РР, К; минералы: кальций, натрий, калий, фосфор, марганец, железо, селен, цинк, медь. Рецепты приготовления их следующие: применяется при выпечке (на 1 кг муки – 2 ст. ложки тыквенной муки); добавка в салаты и напитки; приготовление теста для пиццы, коржей для торта, печенья и др. Особенно полезно использовать данные виды муки с кисломолочными продуктами, йогуртами, получая при этом полноценное блюдо, заменяющее завтрак или обед. Полезно применение приведенных продуктов для всех категорий населения, особенно – для людей, занимающихся спортом и физическим и умственным трудом [3, с.135].

К следующему этапу формирования устойчивой модели поведения под названием «искусство быть здоровым» необходимо привлекать общество в целом, в том числе, преподавателей вуза.

Рассмотрим мероприятия, помогающие достигнуть цели и использующиеся в РГППУ:

- 1.рациональная организация учебного занятия с динамическими паузами;
- 2.соблюдение психолого – педагогических условий проведения занятия, от которых, в основном, зависит функциональное состояние студента;

3.выполнение заданий, которые способствуют смене позы обучающегося, хотя бы на минуту; потирание ладоней до их потепления; массаж ушных раковин: попытка оторвать ушную раковину от тела, массаж мочек ушей, далее – массаж всего уха; сидя на стуле попытаться оторвать его от пола; потягивание всем телом; медленное покачивание головой;

4. проветривание помещения перед занятием и во время перемены;

5.двигательная процедура во время перемен, при этом происходит восстановление энергетики человека на 20%;

6.можно предложить релаксацию под музыку, шум моря, леса, пение птиц.

Опрос студентов показал, что занятия с вышеуказанными паузами проходят значительно легче.

Приведем пример интересного познавательного мероприятия - самый здоровый мастер-класс, который прошел 2 марта 2016 г. в «Академии Развития РГППУ»,руководитель Дарья Сергеева. Вот какое послание студентам было опубликовано ею на сайте РГППУ (приводится полностью). «Друзья, наступила весна, а значит, самое время вспомнить о своем здоровье! Это не значит, что пора бежать к врачам, судорожно сдавая всевозможные анализы, нет. Достаточно просто обратить внимание на свой образ жизни: питание, физическую и психическую активность. До настоящего момента сообщество «Академия Развития» занималась в основном, вопросами души, эмоций, мышления, но истинное развитие личности невозможно без развития своего тела. Именно поэтому для нас начало весны ознаменовалось восхитительным мастер-классом «Каждый наполняет себя сам: о тебе, твоём теле, о здоровье», который прошел 2 марта.

Невероятная девушка, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, неоднократная чемпионка и призер всероссийских соревнований Яника Завьялова поделилась со всеми желающими своими знаниями и опытом в вопросе питания, активности и здоровья: «Питанием я заинтересовалась только года 3-4 назад, но за все это время я постоянно получала какую-то информацию, научилась

выбирать что-то для себя, а что-то отсеивать. Питание в спорте очень важно, и результат получаешь не только за год, месяц или неделю, а в сам день тренировки. То, что ты съел перед тренировкой, дает настроение и самочувствие на все занятие. Поначалу я много ошибалась, делала что-то не так, но со временем понимала это и корректировала. Периодически меня просят помочь составить индивидуальный план питания, и я в свою очередь начала осознавать, что я обладаю достаточным количеством знаний и опыта, и было бы здорово внедрять это. Так и желание помогать другим и быть полезной. Это очень актуальная тема для людей, и мне самой не все равно, как питаюсь я, мои друзья, близкие, знакомые и даже те, кого я не знаю».

На мастер-классе все участники получили простые на первый взгляд рекомендации по коррекции питания. Кто-то уже занимался этим раньше, для кого-то эта тема впервые открылась, кто-то просто уточнял для себя то, что было еще неизвестно.

Некоторые участники поделились своими впечатлениями:

Участник 1: «Мне мастер-класс очень понравился, я рада, что посетила его. Для меня это было действительно актуально, так как я пытаюсь сбросить лишний вес. Информация, полученная сегодня пригодится мне в будущем, если быть точной, то уже с сегодняшнего дня. И раньше я немало узнавала, а после этой встречи больше плюсов и знаний».

Участник 2: «Мастер-класс был очень полезен. Яна помогла мне понять, как это – правильно питаться. Также я поняла, что многие диеты бессмысленные и не стоит на них заострять внимание. Я поняла, какую пищу я важно употреблять и в каком количестве, какая еда полезная, а какая нет, сколько нужно пить воды, в какое время и как питаться. Большое спасибо».

Участник 3: «Было очень интересно и информативно, и без воды! Знания, которые были ранее, структурировались, и приятная манера дали свои плоды – мощная мотивация запущена. Огромное спасибо еще раз, Жду с нетерпением программу правильного питания».

В любом случае, каждый из 16 участников в этот вечер ушел с новым вдохновением все-таки поменять что-то в своем образе жизни. И для того, чтобы это решение было не просто мимолетной идеей, которая часто появляется и исчезает на следующее утро, наше сообщество запускает новый проект «NewBody», который заключается в курировании группы людей в их начинаниях по коррекции питания и внедрению этой привычки в жизнь. Кратко описывая этот проект, можно сказать следующее: на протяжении месяца или двух, ребята будут вести дневник питания, менять свой режим дня, рацион, внедрять определенные упражнения, и каждый из участников всегда может рассчитывать на поддержку друг друга и куратора – Яники. Мы надеемся, что хотя бы для некоторых людей этот проект станет стартом для новых привычек и образа жизни» [4].

Таким образом, только совместными усилиями преподавателей вузов, семьи, общества в целом, самой молодежью можно создать устойчивую модель поведения молодежи, которую можно назвать «искусство быть здоровым», что неизменно приведет к оздоровлению нации и улучшению ее демографической ситуации.

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009г. № 537: О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года [электронный ресурс] // Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. *Накарякова В.И.* Формирование у населения России культуры потребления биологически активных добавок. // Рациональное питание: пищевые добавки и биостимуляторы, 2015, №1. С.103-111.

3. *Накарякова В.И.* Функциональные хлебобулочные продукты, обогащенные тыквенной мукой. Сб. научных статей Международной конференции, Курск, 2015. С. 134-137.

4. <http://www.rsvpu.ru/news/archive/v-akademii-razvitiya-proshel-zdorovyj-master-klass> /(04.03.2016).