

В соответствии с программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы и др., по которой работает наш детский сад, физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться как на специальных физических занятиях, так и в повседневной жизни. В нашем детском саду имеются необходимые условия для комфортного нахождения ребенка в ДООУ. Естественно, большую часть времени в ДООУ ребёнок проводит в группе. Поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации эмоционально-комфортного режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Педагоги создают благоприятную эмоциональную обстановку в группе, осуществляют личностно-ориентированный подход к детям, что способствует сбережению здоровья детей. В каждой группе создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья и имеющихся отклонений.

Обеспечению социально-психологического благополучия детей способствует создание эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия детей в процессе общения в детском саду и дома.

Также, для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Есть разнообразное физическое оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками. Разработанные пособия и нестандартное оборудование - несложные и недорогие, повышают интерес к занятию физической культурой. На участке ДООУ имеется физкультурная площадка с зонами для подвижных игр, гимнастическая стенка, беговая дорожка. Система физкультурно-оздоровительной работы включает следующие мероприятия : массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные игры; арома- и фитотерапию путем подбора специальных растений и цветового решения интерьера; витаминотерапию; дыхательную гимнастику; фитонцидотерапию; проведение гимнастики после сна; ходьбу по солевой и ребристой дорожке; полоскание рта; обливание рук прохладной водой.

Проблема оздоровления и сохранения здоровья детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа на длительный период, а еще следует помнить одно правило, что любая деятельность должна приносить ребенку только радостные эмоции!

Голубенко Т.А.

Институт социальной работы и управления Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова, Киев, Украина

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА И УСЛОВИЙ ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: В статье раскрываются факторы риска и условий жизни на здоровье человека в преклонном возрасте. Влияние здорового способу жизни на долголетие и сохранение здоровья.

Ключевые слова: фактор риска, здоровье, основные факторы риска

Одним из показателей социального благополучия общества является здоровье населения. Для обеспечения здоровья человек обязан знать индивидуальные особенности своего организма, уметь мобилизовать его резервные возможности, которые практически безграничны. Однако нельзя забывать, что существует много так назы-

ваемых факторов риска, создаваемых самим человеком, которые способствуют развитию заболеваний. Такими факторами являются нейропсихические перегрузки (при стрессовых ситуациях, экстремальных состояниях), вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем), нерациональное питание (особенно высокое содержание в пище животных жиров, соли, сахара, недостаток витаминов, нарушение режима приема пищи) и др. ([1, 2].

Сегодня очевидно, что многие болезни взрослых формируются еще в детстве и часто являются следствием неправильного образа жизни. На основании комплексной медицинской оценки состояния здоровья выявлено, что количество здоровых школьников не превышает 20 %, а в старших классах - 14%. За последние 10 - 15 лет не только не выявлено положительной динамики в состоянии здоровья учащихся, а, наоборот, прослеживается отрицательная тенденция.

Серьезный вред здоровью человека наносит курение. Как показывают многочисленные исследования, тенденция роста приобщения молодежи к курению сохраняется. Так, если в 8 классе курят 25,2 % школьников, в 9-м - 31%, то в 10-м классе число курящих достигает 40,9 %, 8 % из них составляют девочки. Борьба с курением в настоящее время приобретает особую актуальность в связи с тем, что наша страна стала «полигоном» для массированного наступления запрещенной или резко ограниченной в странах Запада рекламы табачной продукции крупнейших фирм мира, сделанной с присущим Западу высоким профессионализмом и мастерством и поэтому тем более опасной.

Несомненно, что факторы риска причиняют огромный ущерб здоровью. Рассмотрим подробнее, что из себя представляют факторы риска.

Факторы риска - это определяющие здоровье факторы, влияющие на него отрицательно. Они благоприятствуют возникновению и развитию болезней. Фактор риска - это признак, который каким-то образом связан в будущем с возникновением заболевания. При этом признак считается фактором риска до тех пор, пока природа его связи остается до конца нераскрытой как вероятностная.

Непосредственные причины заболевания (этиологические факторы) прямо воздействуют на организм, вызывая в нем патологические изменения. Этиологические факторы могут быть бактериальными, физическими, химическими и т. д.

Для развития болезни необходимо сочетание факторов риска и непосредственных причин заболевания. Часто трудно выделить причину болезни, так как причин может быть несколько и они взаимосвязаны.

Число факторов риска велико и растет с каждым годом: в 1960-е гг. их насчитывалось не более 1000, сейчас - примерно 3000. Факторы риска могут относиться к внешней среде (экологические, экономические и др.), самому человеку (повышенный уровень холестерина в крови, артериальная гипертензия, наследственная предрасположенность и др.) и особенностям поведения (курение, гиподинамия и др.). Сочетание нескольких факторов суммирует их эффект. При этом нередко происходит потенцирование итогового результата, когда общее негативное влияние оказывается больше, чем просто сумма отдельных вкладов. Выделяют главные, так называемые большие, факторы риска, т. е. являющиеся общими для самых различных заболеваний: курение, гиподинамия, избыточная масса тела, несбалансированное питание, артериальная гипертензия, психоэмоциональные стрессы и т. д.

Различают также факторы риска первичные и вторичные. К первичным факторам относятся факторы, отрицательно влияющие на здоровье: нездоровый образ жизни, загрязнение окружающей среды, отягощенная наследственность, неудовлетворительная работа служб здравоохранения и т. д. К вторичным

факторам риска относятся заболевания, которые отягощают течение других болезней: сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия и т. д.

Перечислим основные первичные факторы риска:

- нездоровый образ жизни (курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, постоянное психоэмоциональное напряжение, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, неблагоприятный моральный климат в семье, низкий культурный и образовательный уровень, низкая медицинская активность и т. д.);
- повышенный уровень холестерина в крови, артериальная гипертензия;
- неблагоприятная наследственность (наследственная предрасположенность к различным заболеваниям, генетический риск — предрасположенность к наследственным болезням);
- неблагоприятное состояние окружающей среды (загрязнение воздуха канцерогенами и другими вредными веществами, загрязнение воды, загрязнение почвы, резкая смена атмосферных параметров, повышение радиационных, магнитных и других излучений);
- неудовлетворительная работа органов здравоохранения (низкое качество медицинской помощи, несвоевременность оказания медицинской помощи, труднодоступность медицинской помощи).

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения здоровье рассматривается как отсутствие патологических явлений при состоянии полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье является одним из основных прав человека. Здоровье человека имеет свои резервы. Важнейшими факторами, определяющими предельные возможности физиологических функций организма человека, являются его генетические наследственные свойства и степень тренированности соответствующих систем организма.

Библиографический список

1. Березин И.П., Дергачов Ю.В. Школа здоровья. М.: Моск. работник, 1989.
2. Грибан В. Г. Валеология /: Учебное пособие / Виталий Григоровьевич Грибан – К.: Центр учебной литературы, 2005. – 256 с.
3. Жилова Ю.Д., Куценко Г.И., Назарова Е.М. Основы медико-биологических знаний. М.: Выш. шк., 1996.
4. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека - социальная ценность. М., 1988.

Горина Е., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни, который он ведет. Важной составляющей здорового образа жизни студента является оптимальный уровень двигательной активности. Дефицит двигательной активности приводит к негативным изменениям в организме, к возникновению хронических заболеваний, снижению умственной и физической работоспособности.

В период профессиональной подготовки в вузе предъявляются высокие требования, как к умственной деятельности студента, так и к физической работоспособности.