

<https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sredstva-sotsializatsii-sovremennoy-rossiyskoy-molodezhi> (дата обращения: 11.04.2024).

4. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта, вводный курс Э. Майнберг [пер. с нем. А.В. Дранов, ред. М. Я. Виленский]. Москва: Аспект, Пресс, 2020. 318 с.

5. *Технология* опосредованного воспитания в формировании здорового образа жизни школьников // материалы Международной заочной научно-практической конференции Шашурина М.А. РНПЦ «Костанай дарыны», Центр Научных Инвестиций. Н. Новгород, 2020. С. 24–26.

УДК 613.96

Кисленко А. И., Кетриш Е. В.

Kislenko A. I., Ketrish E. V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

akisslaya@mail.ru

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ ***PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG TEENAGERS***

Аннотация. В статье рассматривается проблема популяризации здорового образа жизни среди подростков и влияние этого фактора на их физическое здоровье и психологическое состояние. Анализируются различные методы пропаганды здорового образа жизни, такие, как использование средств массовой информации, образовательные программы и массовые мероприятия. Также анализируется эффективность этих методов и возможные способы их совершенствования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, подростки, пропаганда, СМИ, образовательные программы, психологическое состояние, физическое здоровье.

Abstract. The article deals with the problem of popularization of a healthy lifestyle among adolescents and the impact of this factor on their physical health and psychological state. Various methods of promoting a healthy lifestyle are analyzed, such as the use of mass communication media, educational programs and mass events. The effectiveness of these methods and possible ways to improve them are also analyzed.

Keywords: healthy lifestyle, teenagers, propaganda, mass media, educational programs, psychological state, physical health.

В современном мире подростки играют важную роль в обществе и государстве, так как они являются поколением, наследующим культуру знания, умения и технологии ныне живущих людей. Они также являются будущими лидерами, участниками социальных и экономических процессов в государстве. Подростки часто обладают свежими идеями, творческим подходом и энергией для реализации новых проектов. Они часто могут внести инновации и свежий взгляд в различные области познания и производства, что способствует развитию общества.

Кроме того, подростки стремятся быть активными участниками общественной жизни, способствуя благосостоянию всего общества.

Процесс развития общества во многом определяется уровнем популяционного здоровья подростков, который оказывает значимое влияние на здоровье нации в целом и формирует ее культурный, интеллектуальный, производственный и репродуктивный потенциал [1].

Состояние здоровья среди подростков в настоящее время представляет серьезную проблему, требующую комплексного подхода со стороны общества, родителей, образовательных организаций и здравоохранения. К сожалению, сегодня многие подростки не ведут здоровый образ жизни, что приводит к высокому уровню ожирения, неправильному питанию, недостаточной физической активности и растущему числу проблем с психическим здоровьем, таких как депрессия и тревога. Необходимо предпринимать меры по пропаганде здорового образа жизни, обеспечению психологической поддержки и предотвращению развития вредных привычек. Только таким образом можно обеспечить здоровое будущее для подрастающего поколения.

Среди факторов, влияющих на состояние здоровья человека, традиционно выделяемых Всемирной организацией здравоохранения, особое место занимает образ жизни. Доля влияния этого фактора составляет 50–55 % [3].

Здоровый образ жизни является фундаментальной составляющей полноценного развития подросткового организма. Он играет ключевую роль в период активного физического и психологического развития организма. Важно следить за питанием, заниматься физической активностью и поддерживать эмоциональное равновесие чтобы сформировать привычки, которые помогут оставаться здоровым на протяжении всей жизни.

В первую очередь, регулярная физическая активность должна стать основой здорового образа жизни для подрастающего организма. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [2]. Физические упражнения не только укрепляют мышцы и костную систему, но и способствуют улучшению общего самочувствия. Подросткам следует регулярно заниматься спортом или, по крайней мере, заниматься физическими упражнениями не менее трех раз в неделю. Такие занятия помогут им поддерживать хорошую физическую форму, снижать стресс и заряжаться энергией на весь день. В связи с этим необходимо на регулярной основе агитировать детей к самостоятельным занятиям спортом, обеспечивать им доступ к занятиям в секциях, проводить больше спортивно-массовых мероприятий.

Правильное питание в период подросткового развития имеет огромное значение для формирования растущего организма. В этот период происходит быстрый рост, активное половое созревание, развитие желез внутренней секреции и некоторых областей головного мозга. В связи с этим, немалую важность имеет получение из еды необходимых питательных веществ, витаминов и минералов в достаточном количестве. В этом возрасте увеличивается вероятность возникновения функциональных нарушений, связанных с питанием. Это

происходит потому, что подростки становятся более самостоятельными, и родители уже не могут так же контролировать их питание, как в более младшем возрасте. Один из наиболее эффективных способов предотвращения таких проблем - формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.

Для здорового роста и развития подростков необходимо соблюдать правильный режим питания. Это означает точное следование установленному расписанию приема пищи, разумное распределение продуктов по массе, калорийности и объему. Длинные перерывы между приемами пищи могут привести к усталости, снижению работоспособности, появлению головной боли, а также способствовать возникновению функциональных отклонений и заболеваний. Рацион должен быть сбалансированным и включать в себя все необходимые витамины и микроэлементы. Подросткам важно учиться отличать полезные продукты от вредных и предпочитать свежие фрукты и овощи, нежирные мясные и рыбные блюда, цельно зерновые продукты и молочные продукты с низким содержанием жира. Следует избегать быстрого питания и употребления большого количества сладостей, соленой и жирной пищи.

Большое значение также имеет личная гигиена. Подростки должны правильно ухаживать за собой, регулярно принимать горячий душ, чистить зубы, мыть руки перед едой и после посещения туалета. Эти простые привычки помогут поддерживать здоровье и предотвращать развитие инфекционных заболеваний.

Безусловно, необходимо уделять внимание и психологическому состоянию. В этом возрасте дети испытывают большие эмоциональные перепады, сталкиваются с давлением со стороны сверстников и учебными нагрузками. Поэтому им необходимо научиться справляться со стрессом и эмоциональными трудностями. Для этого рекомендуется проводить психологические тренинги, обучать техникам релаксации и научиться принимать себя такими, какими они есть.

Наконец, важно создать благоприятную и безопасную среду для подростков. Существует несколько методов пропаганды здорового образа жизни среди подростков:

1) Метод устной пропаганды – является самым эффективным методом. Он включает в себя проведение лекций, дискуссий, презентаций. Наиболее важным аспектом является проведение профилактических мероприятий для детей и подростков, которые направлены на пропаганду здорового образа жизни. Для того чтобы заинтересовать их разнообразными увлечениями, необходимо предлагать им альтернативу, а также давать возможность выбора.

2) Пропаганда через средства массовой информации – СМИ могут активно рассказывать о преимуществах здорового питания, регулярной физической активности, отказе от вредных привычек и достижении эмоционального и психологического благополучия. Материал подается в виде статей, интервью с экспертами, репортажей и телепередач, посвященных здоровому образу жизни. Также этот метод включает в себя: рекламу здоровой пищи, напитков, спортивных клубов, тренажерных залов и других услуг, которые способствуют здоровому образу жизни. Такая реклама может стимулировать подростков к сознательному выбору здоровых альтернатив. Помимо этого,

средства массовой коммуникации могут освещать проблемы, связанные с недостатком физической активности, неправильным питанием, употреблением наркотиков и табака, алкоголем и другими вредными привычками. Это помогает создать осознание вреда такого образа жизни и мотивирует подростков к заботе о своем здоровье.

3) Наглядный метод – основан на размещении рекламных роликов и постеров, распространении брошюр, которые содержат информацию о пользе физической активности, правильном питании, вреде курения, употребления наркотиков и алкоголя.

4) Проведение агитационной работы в образовательных учреждениях должна основываться на:

- создании инфраструктуры и для занятий спортом (спортзалы, спортивные площадки) обеспечении ее доступности и организации здорового питания в столовых и буфетах;
- организации регулярных медицинских осмотров и консультировании специалистов;
- организации конкурсов, викторин, творческих мероприятий на тему ЗОЖ;
- проведении спортивных соревнований и других массовых мероприятий;
- проведение мониторинга осведомленности и изменения в поведении учащихся;
- выработка рекомендаций по совершенствованию агитационной работы и повышению ее результативности.

Важно создать среду, способствующую здоровому образу жизни подростков. Это может включать в себя реализацию политики, ограничивающей продажу подросткам нездоровых продуктов питания, финансирование программ физического воспитания в школах и проведение кампаний по повышению осведомленности о психическом здоровье. Работая сообща над пропагандой здорового образа жизни среди подростков, мы можем помочь им выработать привычки и поведение, которые обеспечат им крепкое здоровье и благополучие на всю жизнь.

Необходимо помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда. Здоровье – это труд одного человека, а вклад во все общество.

Пропаганда здорового образа жизни среди подростков играет важную роль в формировании их физического и психологического здоровья. Только поддерживая и поощряя привычки здорового образа жизни, появляется возможность помочь подросткам расти здоровыми и счастливыми.

Библиографический список:

1. Баранов, А.А. Состояние и проблемы здоровья подростков России // А.А. Баранов, Л.С. Намазова-Баранова, В.Ю. Альбицкий, Р.Н. Терлецкая, Е.В. Антонова. М: ФГБНУ "Научный центр здоровья детей", 2014. С. 10-14. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-problemy-zdorovya-podrostkov-v-rossii>.

Текст:

электронный.

2. *Евсеев, В.В.* Физическая культура в ценностных ориентациях студентов // Формирование профессиональной культуры специалистов XXI века в техническом университете: Труды 3-й Международной научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2003. С. 479-481. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002940278>. Текст: электронный.

3. *Чедов, К.В.* Здоровый образ жизни: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронова, Т. И. Чедова. Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2020. Текст: непосредственный.

УДК 371.72

Кряжевских А.О., Андрюхина Т.В.

Kryazhevskikh A.O., Andriuhina T.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

Kryazhevskikh1@bk.ru

***ЗНАЧИМОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ЗВЕНА***

***THE IMPORTANCE OF THE INTRODUCTION OF HEALTH – SAVING
TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE SECONDARY
SCHOOL LEVEL***

Актуальность. Важность проблемы обусловлена отрицательными сдвигами в состоянии здоровья подрастающего поколения. В статье раскрывается важность в настоящее время использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школьников старшего звена. Раскрыты основные причины ухудшения здоровья старших школьников, приведена характеристика здоровьесформирующих технологий, а также здоровьесберегающих технологий и их основные группы: физкультурно – оздоровительные технологии, экологические здоровьесберегающие технологии, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. А также перечислены необходимые условия сохранения здоровья учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, школьное образование, старшие школьники, здоровьесберегающая среда, культура здоровья.

Annotation. The importance of the problem is due to negative shifts in the health status of the younger generation. The article reveals the importance of currently using health – saving technologies in the educational process of senior schoolchildren. The main causes of the deterioration of the health of senior schoolchildren are revealed, the characteristics of health – forming technologies, as well as health – saving technologies and their main groups are given: physical culture and wellness technologies, environmental health –