

Леорда, Г.В. Постолати // Архивариус – №3(57), 2021. – С 4–7 (дата обращения 20.10.2022) Текст: электронный.

3. *Гришина, А.В.* Последствия двухлетнего периода пандемии covid-19: психологический аспект / А.В. Гришина, М.В. Косцова, А.В. Маричева, С.В. Смирнова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского Государственного Университета – №1(61), 2022. – С 317–325 (дата обращения 21.10.2022) Текст: электронный.

4. *Онищенко, Г.Г.* Сравнительная характеристика вакцин против COVID-19, используемых при проведении массовой иммунизации / Г.Г. Онищенко, Т.Е. Сизикова, В.Н. Лебедев, С.В. Борисевич // Биопрепараты. Профилактика, Диагностика, лечение – №3, 2021. – С 158–166 (дата обращения 19.10.2022).

5. *Пандемия COVID-19* // Интернет-ресурс «Википедия» URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Пандемия_COVID-19 (дата обращения: 18.10.2022) Текст: электронный.

6. *Постковидный синдром* // Интернет-ресурс URL: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_cardiology/post-COVID-syndrome (дата обращения 19.10.2022) Текст: электронный.

7. *Смелова, О.Г.* «Профилактика постковидных осложнений» / О.Г. Смелова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук – №2-1(65), 2022. – С 22–26. (дата обращения 29.10.2022)

Смагина А. А.
МБОУ Гимназия № 5
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ ОБЩЕСТВА НА ПОЯВЛЕНИЕ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ГЛАЗАМИ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Аннотация. Проблемы влияния общества на появление расстройств пищевого поведения подростков. Рекомендации, приведенные в статье, могут быть полезны родителям, классным руководителям и детям.

Ключевые слова. Расстройства пищевого поведения. Психология.

Работа классного руководителя, это не только работа организационная и воспитательная: классный руководитель должен внимательно относиться к факторам риска для здоровья обучающихся. Работая в старших классах общеобразовательной школы, мною была зафиксирована проблема – наличие в классах девочек с ярко выраженным недостатком веса, и в то же время достаточно много детей с лишним весом. Считаю весьма актуальной проблему влияния общества на появление расстройств пищевого поведения подростков.

Расстройство пищевого поведения, это психическое заболевание, при котором нарушается питание и адекватное восприятие собственного тела. К расстройствам пищевого поведения можно отнести анорексию, булимию, и т.д. Анорексия является актуальной современной проблемой среди подростков. Смертность, связанная с анорексией среди девушек 15-24 лет высока, булимия смертельных случаев не дает,

но вызывает серьезные заболевания. В этой связи, актуально было бы выяснить как общество, окружение может оказать влияние на появление этих расстройств у старшеклассников. Понятным является то, что на появление расстройств пищевого поведения влияют физиологические и психологические факторы. На физиологические причины, например проблемы обмена веществ, метаболизма классный руководитель повлиять не может. Классный руководитель имеет возможность создать условия для формирования здоровой информационной и социальной среды, что может минимизировать социально-психологические риски для развития расстройств пищевого поведения. ^[1]

На появления расстройства пищевого поведения большое влияние оказывает общество, т.к. воздействует на психологические нормы и ценности подростка. Различные медиа каналы, специфические модные среди подростков блогеры, коммерческая реклама закрепляет стереотип, что быть худым – значит быть модным, успешным, сексуальным, привлекательным и т.д. Полнота, наоборот, воспринимается как символ нездоровья, не привлекательности, лени и т.д., что, конечно, является социальными стереотипами, не более того. Девочки – подростки начинают подражать своим кумирам и следовать идее похудения, следуют жестким диетам, голодая и причиняя вред здоровью. Можно констатировать и наличие личностно-психологические факторы. Расстройство пищевого поведения возникает у девочек, не уверенных в себе, часто с проблемами в семье, в отношении с родителями. Помочь такому подростку можно работая вместе с семьей [2].

Классному руководителю может помочь знание признаков расстройства пищевого поведения: подросток отрицает наличие проблемы, постоянно ощущает собственную полноту, нарушаются способы питания, панический страх поправиться, нарушение сна (девочки постоянно просыпают первые уроки, например), подавленное настроение и т.д. Понимание того, к чему может привести эта проблема, мотивирует меня, как классного руководителя данную ситуацию обсуждать с родителями и ребятами. Есть медицинские центры, которые занимаются работой с больными детьми, в том числе с детьми с расстройствами пищевого поведения, такие как областная клиническая психиатрическая клиника «Детство». В МБОУ гимназии №5 был реализован проект ребенком из моего 10 класса Ивановой Софьей, под руководством автора статьи.

Результаты работы над проектом были представлены педагогам и ребятам. В рамках работы над проектом проведена беседа с врачом, работником клиники. По результатам опроса выяснилось, что порядка 60% больных сталкивались в школе с травлей из своего веса, около половины сталкивались с критикой со стороны друзей и родственников. Многие ребята отмечали, что их родители слишком требовательны, и не дают возможности самостоятельности. Около 20% стремятся в худобе подражая своему кумиру. Мне показалось интересным, что в том, что для успеха в жизни и привлекательности нужна худоба, высказали уверенность около 80% детей. Была разработана брошюра с рекомендациями того, как распознать и предотвратить расстройство пищевого поведения, чтобы помочь подростку.

Важно объяснить ребенку, что не следует следовать стереотипам, что худоба залог успешности и привлекательности. Следует донести до подростка правду

о том, что излишняя худоба приводит к проблемам со здоровьем. Не стоит экстремально худеть, убивая себя, только лишь для общественного одобрения. Не следует быть излишне требовательным к подростку, требовательность и гиперопека могут привести к тому, что в стремлении к проявлению самостоятельности, ребенок начнет поступать не разумно, вредить себе, используя жесткие диеты. Не стоит критиковать внешний вид и вес ребенка, это может сильно повлиять на ребенка. Ребенок может потерять уверенность в себе, это может спровоцировать подростка на действия, которые приведут к опасным последствиям. Это создает риски здоровью ребенка.

Правильным будет расширить информирование подростков о правилах здорового и правильного питания и образа жизни. Неоценим личный пример родителей в данном вопросе, и это большое поле для проведения воспитательной работы в данном направлении для классного руководителя. Следует отметить большой потенциал проектной деятельности, классных часов, участия в различных спортивных мероприятиях и т.д. Данные рекомендации, по мнению автора статьи, могут быть полезны родителям, классным руководителям и детям.

Библиографический список:

1. Авдеева Н.Н. Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве// Вопросы психологии-1997
2. Коркина М.В., Зейгарник Б.В., Карева М.А., Марилов В.В. Роль возрастного фактора в формировании клиники нервной анорексии. Журнал Невропатология и психиатрия, 1976, вып 3.

Спасибо А. Е., Пермяков О. М.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ**

Аннотация. В данной статье рассматривается профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью занятий плаванием. Представлены данные о положительном влиянии плавания на различные системы организма человека.

Ключевые слова: плавание, заболевание, опорно-двигательный аппарат, здоровье.

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья у населения. Большинство людей осознает то, что соблюдение основ здорового образа жизни, поможет повысить уровень здоровья и работоспособности. Современный ритм жизни требует от людей высоких показателей в состоянии здоровья и работоспособности, для дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности. Обучающиеся, являются категорией населения, которая больше всего подвержена риску различных заболеваний.