

дет просто следовать полезному рациону, в который входят все необходимые элементы, это поможет снизить риск заболеваний и проблем со здоровьем.

Библиографический список

1. Вегетарианство. Википедия. Свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] - Режим доступа - URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Вегетарианство> (дата обращения 8.11.2017)
2. Жиры и углеводы в питании человека. [Электронный ресурс] - Режим доступа - URL: <http://www.veggilife.ru/physiology/fats-and-carbohydrates.html> (дата обращения 7.11.2017)
3. Жолондз М. Я. Вегетарианство загадки и уроки польза и вред. – М.: «Весь», 1999. – 136 с.
4. Павел С. С. Новая книга о сыроедении. – М.: «Питер», 2010. – 78 с.

Городилов Н. В.

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

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы состояния здоровья учащихся. Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов. Создание системы охраны здоровья школьников в образовательных учреждениях, разработка новых технологий проведения профилактики с учетом медицинского мониторинга в зависимости от степени риска формирования нарушений здоровья позволит сохранить здоровье учащихся.

Ключевые слова: здоровье, заболеваемость, учащиеся.

В современном обществе закрепилось положение, согласно которому состояние здоровья молодежи серьезным образом влияет на их различную активность в сферах жизнедеятельности. Игнорирование этого серьезного заключения ведет к ряду проблем. Например, нельзя понять причины неэффективности мер проводимой молодежной политики без рассмотрения такого фактора и одновременно условия жизнедеятельности молодого поколения, как состояние здоровья, его основные качественно-количественные характеристики и параметры.

Заболеваемость является важнейшим, хотя далеко не единственным, критерием, характеризующим здоровье. Под заболеваемостью подразумевается показатель, характеризующий распространенность, структуру и динамику зарегистрированных болезней среди населения в целом и отдельных его группах. Выделяют первичную заболеваемость – частоту новых, впервые в данном календарном году выявленных заболеваний и распространенность (болезненность) – частоту всех имеющихся заболеваний, куда входит и первичная заболеваемость. Эта заболеваемость регистрируется преимущественно по обращаемости населения. В молодом возрасте заболеваемость оценивается также на основании результатов периодических медицинских осмотров. Помимо заболеваний в этом случае фиксируются различные состояния «пограничного» уровня здоровья, а также недостатки физического развития.

Заболеваемость представляет собой распространенность, структуру и динамику зарегистрированных заболеваний в отдельных группах людей, объединенных по какому-либо одному признаку. Наиболее достоверные данные о заболеваемости получают при ежегодных профилактических медицинских осмотрах детей и подрост-

ков. Нет достоверных данных о заболеваемости молодых людей старше 17 лет, поскольку учащиеся в вузах и средних специальных учебных заведениях, а также работающие в учреждениях и на предприятиях медицинским профилактическим осмотрам подвергаются не регулярно или вообще медосмотры не проводятся.

Состояние здоровья современной молодежи вызывает серьезные опасения. Одна из наиболее неблагоприятных тенденций среди всех групп населения отмечается в юношеском возрасте.

В настоящее время признано, что состояние здоровья учащихся, является основным критерием их полноценной жизни, поэтому вопросы сохранения и укрепления здоровья являются важными проблемами. Здоровье- категория не только медицинская, но и социальная. Вопросы формирования и поддержания духовного, нравственного, психологического и физического здоровья обучающихся составляют ту область, в которой теснейшим образом переплетаются интересы системы образования, семьи, государства и общества. Поэтому неразрывны образовательная, оздоровительная, воспитательная и развивающая сферы в образовательном учреждении. При сочетании медицинских психолого-педагогических подходов возможно осуществлять профилактику заболеваний, формировать у учащихся устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, развивая психосоматические аспекты личности, то есть духовное и нравственное здоровье.

Среди групп факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья детей и подростков, в современных условиях наиболее значимыми являются: интенсивность образовательного процесса, увеличение стрессовых ситуаций в повседневной жизни учащихся, в том числе в семьях, а также связанных с образовательным процессом, увеличение частоты асоциальных форм поведения (курение, употребление алкоголя, и т.д.), увеличение неблагоприятного влияния экологических факторов, материально-техническое обеспечение образовательных учреждений, ухудшение качества питания в семье и в образовательных учреждениях, снижение физической активности, формированием устойчивых нарушений режима дня.

Одними из наиболее агрессивных факторов, влияющих на формирование здоровья учащихся, являются высокий объем учебных и вне учебных нагрузок, гиподинамия, несбалансированное питание.

Высокий объем учебных и вне учебных нагрузок и связанный с этим дефицит времени, уменьшение продолжительности сна и прогулок, снижение физической активности оказывают негативное влияние на развивающийся организм, что способствует развитию патологии со стороны сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной и других органов и систем.

Укрепление здоровья детей, в том числе подростков, носит межведомственный характер. Только при объединении усилий целого ряда министерств и ведомств возможно добиться реального результата в области охраны здоровья детей.

Учитывая высокую распространённость болезней среди детей школьного возраста, в школе необходимо активно внедрять оздоровительные технологии, в том числе и в образовательный процесс.

Библиографический список

1. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А. М. Митяева. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. 192 с.
2. Плахов Н. Н. Безопасность жизнедеятельности: психолого-педагогические основания здоровья// Известия Российского государственного университета им. А. И. Герцена. 2012. № 145. — С. 90–96.