

Проблемы формирования здорового образа жизни у современной молодежи

Поддубный С.К., Жихарев В.Д.

Омская государственная медицинская академия, Омск

Движение, отдых, питание, работа, сон, творчество, общение являются составляющими здорового образа жизни. Человек – существо социальное. Он не может чувствовать себя полноценным в обществе без общения с другими людьми, без красоты и нравственности. В XXI веке в России продолжают торжествовать бездуховность и авантюризм. Одним из результатов падения нравственности в нашей стране – стремительный рост наркомании среди подростков и молодежи. Методом анкетирования было опрошено около 100 первокурсников Омской медицинской академии. Результаты тестирования показали, что наркотики предлагали приобрести 44,5% студентов. Из тех, кому предлагались наркотики, 18,5% хотя бы раз воспользовались этим предложением. При выявлении мотивов, подталкивающих принять наркотики, большинство студентов называют любопытство, установку на получение удовольствия вообще.

Наркомания – это заболевание с выраженным социальным характером. Оно трудно поддается лечению. Наркоману необходимо полностью осознавать свое состояние, искренне стремиться к избавлению от зависимости и иметь для этого достаточно физических и душевных сил. Больной должен нравственно самосовершенствоваться при поддержке врача, близких, педагогов. Есть еще множество условий, необходимых для успешного лечения. Именно поэтому наркоманию, как и все другие заболевания, лучше вообще избежать. Этому способствует своевременная и эффективная профилактика.

В настоящее время в качестве главных мер профилактики предлагаются медицинская пропаганда, строительство культурных и

спортивных центров, а также пресечение распространения наркотиков. Но эти меры, как показала практика, заведомо малоэффективны, так как не предполагают индивидуального подхода. Они ориентированы, в первую очередь, на выработку страха перед последствиями употребления наркотиков. Пресечение же распространения наркотиков было бы полезным, но это просто невозможно. Дело в том, что пока существует спрос, он будет удовлетворяться. Поэтому, как мы полагаем, необходимо уменьшать спрос на наркотики. Важно формировать у молодежи высокие духовные ценности, развивать у них потребность в общении с культурной средой (книги, театры, музеи), мотивацию учиться. При таком воспитании людей у них никогда не возникнет потребности в приеме наркотиков.

Кроме того, важно учитывать, что поведение человека определяется его характером. Со своим характером человек рождается и умирает, однако социально – личностная направленность со всеми его интересами и мировоззрением корректируются воспитанием. Ребенок по природе своей изначально духовен, важно не испортить его. Жизнь в семье с высокими духовными запросами, широкими интересами в условиях любви и уважения формирует самодостаточную личность. Развитие в образовательных учреждениях умения воспринимать красоту в ее широком смысле является основой развития духовности. Человек научится видеть красоту во всех проявлениях жизни, а также у него появится неприятие безобразного. Для человека с развитым чувством прекрасного наркомания – воплощение уродства, начиная от потери человеческого облика до извращения сознания. Поэтому у нравственно развитого человека не может возникнуть мысль хотя бы попробовать наркотик, и тем самым приобщиться к безобразному. Не возникнет потребность искусственно изменить свое психическое состояние или самоутвердиться, копируя социально – негативные формы поведения.

Таким образом, формирование здорового образа жизни среди учащейся молодежи включает в себя не только физическую культуру, правильное питание и оптимальный режим дня, но и духовное воспитание человека, воспитание ответственности перед собой и перед другими людьми, чувства прекрасного, потребности в творчестве, духовном росте. Творческая личность необратимо приходит к сознанию, что жизнь дана ему как дар, которым он должен распорядиться со всей ответственностью.

Служба здоровья в школе №41 г. Новоуральска. Задачи и функции деятельности

Третьякова Н.В., Белослудцева М.М.
МОУ № 41, г. Новоуральск

Сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья учащихся является приоритетным направлением развития образования, что отражено в законе Российской Федерации «Об образовании» (ст. 7,9), в Государственном образовательном стандарте (национально – региональный компонент) Свердловской области и в Постановлении правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» от 29.12.2001 г.

Но именно школа, судя по научным и статическим данным способствует возникновению хронических заболеваний у каждого второго ребенка, приводя к существенной утрате резерва здоровья. Причинами во многом являются факторы внутри школьной среды.

Стабильное ухудшение физического развития детей и подростков во всех возрастно – половых группах, наличие многочисленного комплекса факторов риска и сложное взаимодействие организма со средой, требует срочного вмешательства и осуществления социально – экономических и