

УДК 613. 96

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

Краснокутська С.М.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

Краснокутська С.М.

В статті розглядаються питання формування здорового способу життя підлітків та фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я. Аналізуються засоби фізичної культури, режиму, збалансованому харчуванню та загартовуванню підлітків.

Ключові слова: здоров'я, підлітковий вік, фізичне виховання, педагогічні умови.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Краснокутская С.Н.

В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни и факторы риска, которые негативно влияют на здоровье. Анализируются методы физической культуры, режима, сбалансированного питания и закаливания организма.

Ключевые слова: здоровье, подростковый возраст, физическое воспитание, педагогические условия.

FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE OF TEENAGERS

Krasnokutska S.N.

In the article the questions of forming of healthy way of life are examined teenagers and risk factors which negatively influence on a health. Facilities of physical culture are analyzed, to the observance of the mode, feed and tempering of teenagers.

Keywords: health, teens, physical education, pedagogical terms.

Здоров'я є найвищою життєвою цінністю, отже проблему здоров'я можна розглядати як одну з глобальних проблем сьогодення. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, воно характеризується як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби. Вчені довели, що спосіб життя значно впливає на здоров'я людини, оскільки воно у більшій мірі залежить не від ліків, а від способу життя людини. Соціальна статистика свідчить, що з кожним роком погіршується здоров'я дітей та підлітків, підвищуються показники дитячої захворюваності. За даними Міністерства охорони здоров'я України: У 50 % школярів є відхилення в діяльності різних систем організму, а за даними інституту педіатрії, акушерства і гінекології тільки 7-10 % немовлят народжуються здоровими. За даними Міністерства освіти і науки України у 60 % дітей шкільного віку спостерігаються різкі порушення статури; у 30 % – неврози; у 30-40 % є відхилення від норми у діяльності серцево-судинної системи. Особливо ці зміни відбуваються у підлітковому віці, адже це перехідний вік від дитинства до юнацтва. Таким чином, подальша розробка та реалізація на практиці нових педагогічних технологій залучення підлітків до здорового способу життя є вкрай актуальним завданням, оскільки в останній час захворюваність дітей і підлітків все більше набуває масового характеру, що загрожує повноцінному фізичному оновленню українського суспільства.

Метою статті є аналіз проблеми формування здорового способу життя у підлітків засобами нетрадиційної медицини.

Медицина свідчить про те, що існує багато факторів ризику, які заважають здоровому способу життя, серед яких слід віділити надмірну вагу, вживання тютюну, алкоголю та наркотиків, наявність хронічних захворювань, небезпечна сексуальна поведінка, низька фізична активність. Батькам потрібно додати багато зусиль, щоб з дитинства привчити дитину любити і цінувати своє здоров'я і життя, розповідати про погані шкідливі звички і про їх негативний вплив на здоров'я дитини, розвивати її фізично і психічно.

Важливою педагогічною умовою формування здорового способу життя є дотримання режиму, оскільки воно дисциплінує підлітків і включає у собі раціональне чередування навчальної та позанавчаль-

ної праці і відпочинку, сприяє правильному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я підлітків. Порушення режиму наносить непоправимої шкоди і може привести до хронічного перевтомлення підлітка. Найголовнішими вимогами дотримання режиму є перебування на свіжому повітрі і тривалий сон, формування звички лягати спати і прокидатися в один і той же час, перед сном провітрювати кімнату. Тривалість сну для дитини 11-12 років приблизно повинна бути 10 годин, 13-16 років – 9 годин, 17-18 років – 8,5 годин.

Повсякденна ранкова гімнастика є незаперечною умовою формування здорового способу життя підлітків. Не можна недооцінювати вплив гімнастики на фізичний розвиток. Ранок підлітка повинен розпочинатись з виконання гімнастичних вправ. Важливо привчати підлітків до виконання ранкової гімнастики змалку, необхідно роз'яснювати дитині про важливість і необхідність ранкової гімнастики до того часу, поки вона не стане звичкою. Велику роль у вихованні дітей відіграє особистий приклад батьків. Якщо вони самі виконують фізичні вправи зранку, то дитина звикає до такого режиму дня на значний період. Після ранкової гімнастики бажано виконувати водні процедури (умивання, вологі обтирання, контрастний душ, ножні ванни), які, в свою чергу, підвищують захисні сили організму. У режимі підлітків обов'язково повинен бути вільний час для ігор і прогулянок, виконання різноманітних завдань та вправ. Виконання правил особистої гігієни включає у собі привчання підлітків до миття руки перед прийомом їжі, умивань і регулярного відвідування бані, одяг і взуття повинні бути чистими. Батьки, в свою чергу, повинні турбуватися про чистоту приміщення, де проживають, займаються і відпочивають діти.

Збалансоване харчування також є фундаментом міцного здоров'я та гарного самопочуття. Їжа необхідно приймати у один і той же час. Для правильного росту і розвитку дитячого організму, для гарного фізичного і розумового розвитку дуже важливо забезпечити регулярне і різноманітне харчування. Важливо дотримуватись режиму харчування, який поєднує у собі часові інтервали між прийомами їжі, кратність харчування на протязі доби і правильний добовий раціон. Все це впливає на якість переварювання їжі і її засвоєння. Оптимальним є 4 разове харчування з 4 часовим інтервалом. Їжа повинна бути багатою білка-

ми, жирами, вуглеводами, у зимово-весняний період рекомендується їсти більше овочів, фруктів, зелених, овочевих та фруктових соків. Також не треба забувати про м'ясні і рибні страви, молочні продукти, сир, яйця, достатню кількість рідини (компот, чай, вода). Раціон харчування повинен враховувати фізіологічні потреби організму підлітка і включати у собі продукти, які забезпечують правильний і гармонійний розвиток.

Головним фактором здорового способу життя є також фізичне виховання. Правильне фізичне виховання допомагає виховувати здорових, сміливих людей, фізичні вправи і заняття спортом виховують такі моральні якості як витривалість, наполегливість, рішучість, ініціативу, фізичну силу тощо. Фізичні вправи важливі для формування організму підлітків і для різноманітного їх розвитку. Спортивні вправи на свіжому повітрі зимою і влітку є важливим засобом для зміцнення організму. Хокей, ходьба на лижах, катання на ковзанах сприяє розвитку і укріпленню м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок, своду стопи, укріпленню вестибулярного апарату. Влітку можна задіяти значно більше факторів, які покращують фізичний розвиток підлітків. Ходьба і біг, велосипедна їзда, стрибки, роликові ковзани, різноманітні спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, теніс) – все це позитивно впливає на правильний фізичний розвиток підлітків.

Важливим засобом фізичного виховання є використання сонця, повітря і води для зміцнення ще не сформованого організму підлітка. Користуватися сонцем і водою потрібно правильно. Особливу роль грає плавання, за допомогою якого зміцнюється організм, посилюється його стійкість до простудних захворювань, правильно формується осанка, підвищується стійкість до змін зовнішньої температури. Температуру води можна з часом обережно знижувати (приблизно на 1 градус через 3-4 дні). Повітряні процедури також відіграють важливу роль у зміцненні організму. Найкраще приймати повітряні процедури роздягненим. Сонячні промені відіграють важливу роль у зміцненні організму, але слід остерігатись сонячного опіку. Потрібно адаптуватися до температури повітря, захистити голову, починати з 5 хвилин перебування на сонці, а з часом можна до 1,5-2 годин. Підліткам найкорисніше буде поєднання сонячних ванн з іграми на свіжому повітрі. Підліток

звикає до різких перепадів температури, посилюється обмін речовин, покращуються сон і апетит.

Не усі діти народжуються здоровими. Головним завданням батьків є зміцнювати здоров'я дітей, допомагати їх фізичному розвитку. Здоровий спосіб життя поєднує у собі достатню рухову активність, дотримання правил гігієни, оптимальний режим праці та відпочинку, відсутність шкідливих звичок, збалансоване харчування. Таким чином, якщо підліток буде дотримуватись здорового способу життя, то його фізичний і психічний стан значною мірою впливатиме на загальний інтелектуальний, морально-естетичний і фізичний розвиток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов «Режим дня школьника» – Москва, «Медицина», 1983. – 96 с.
2. Исаев А.А. «Если хочешь быть здоров» – Москва «Физкультура и спорт», 1988. – С. 8-42, С. 256-273.
3. Соколов Д.К. «Каким быть подростку» – Москва «Советская Россия», 1988. – 157 с.
4. Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей» – Москва, «Просвещение», 1986. – 126 с.