[**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**](http://zodorov.ru/metodicheskaya-razrabotka-teoreticheskogo-ili-prakticheskogo-z.html)   
  
**Социально – педагоггические технологии ЗОЖ**  
  
**Выполнила:**   
  
**Педагог дополнительного образования**   
  
**Никифорова Валентина Николаевна**

**2018г.**   
**Содержание**   
**Введение**   
**Глава 1. Здоровый образ жизни как социально- педагогическое явление**

1.1 Здоровый образ жизни: определение феномена

1.2 Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма   
1.3. Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни детей   
1. 4. Здоровье и здоровый образ жизни как целевые параметры социальной работы. Деятельность социального педагога.   
**Глава 2 .Социально - педагогические технологии формирования здорового образа жизни среди детей**

2.1Здоровый образ жизни и физическая культура  
2.2. Социально-педагогические технологии работы с детьми, склонными к употреблению алкоголя   
2.3.Здоровьесберегающие технологии в работе социального педагога в школе   
2.4 Программа «Здоровье. Здоровый образ жизни»   
**Заключение**   
  
**Библиография**   
  
**Введение**   
*«Здоровье – это то, что люди*   
  
*больше всего стремятся сохранить*  
  
*и меньше всего берегут»*   
  
*Ж.Лабрюйер*   
Здоровье населения страны – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Российской Федерации за последние годы 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60 – 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах и технологиях.

Фундаментом валеологии – науки о здоровье является знание нормальной физиологии и прежде всего физиологии здорового ребенка, возрастную психологию, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, социальные педагоги и другие специалисты.

При этом должна быть преемственность валеологической педагогики, начиная с родителей, далее учителей и.т.д. Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Пропаганде здорового образа жизни в последние годы уделяется много внимания, как в [научной литературе](http://zodorov.ru/literatura-7-klass-dannaya-programma-sostavlena-na-osnove-fede.html), так и в работе различных съездов, конференций и форумов, посвященных оздоровлению населения. Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, медиков формировать у детей понятие ***здорового образа жизни***, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.   
  
***Объектом исследования***: Процесс формирования культуры ЗОЖ школьника***Предметом исследования:*** Деятельность социального педагога, направленная на пропаганду и профилактику ЗОЖ   
  
***Цель работы***: Выявление социально-педагогических технологий пропаганды ЗОЖ   
  
***Задачи:***

- на основе анализа ознакомиться с научной литературой по проблеме;

- раскрыть необходимые условия и факторы здорового образа жизни;

- рассмотреть социально-педагогические технологии по формированию здорового образа жизни среди детей

**Ι. Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление.**   
***1.1. Здоровый образ жизни: определение феномена***   
**«*Здоровый образ жизни***», по формулировке авторов программного документа «К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний» (Р.Г.Оганов, Р.А.Халатов, Г'.С.Жуковский и др., 1994) — ***«поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья»****.* Укрепление же здоровья — «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия».

Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях (В.К. Бальссвич, П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская, А.В. Сахно, Т.Н. Сулпмцев, В.Д. Чепик, А.С. Чубуков и др.). ***ЗОЖ зависит от:***

— объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

— конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

— системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в [которой важное значение имеет](http://zodorov.ru/znachenie-selena-v-jizni-cheloveka.html) правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии (Р.Е.Мотылянская, В.К.Велитчснко, Э.Я.Каплан, В.Н.Артамонов, 1990).

Группа авторов монографии «Формирование здорового образа жизни молодежи» (1988) указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни: 1) объективные общественные условия; 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность (Ю.В.Валентик, А.В.Мартыненко, В.А.Полесский и др.).

Ю.П.Лисицин и Г.И.Царегородцев (1986) дают следующее определение:   
  
*«Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни».* Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях.

Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно- мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества.

Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности.

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний (Изуткин Д.А.,1982). Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Сотрудник сектора социологии ВНИИФК Г.В.Дивина (1993) справедливо отмечала, что понятие «здоровый образ жизни» пока еще не определено, пользующиеся им вынуждены оговаривать, что конкретно они имеют в виду, для того, чтобы быть правильно понятыми Возможно, в скором будущем необходимость в этом отпадет, так как понятие обретет методологическую и концептуальную «униформу» Пока же хотелось бы употребить вместо «здоровый образ жизни» понятие «культурный образ жизни» (цивилизованный, гуманистический), подразумевая, что здоровье неотъемлемо от культурного образа жизни и является не самоцелью, а органичным компонентом развития и совершенствования как общества, так и отдельного индивида

Древние говорили:«Здоровый дух в здоровом теле», подчеркивая таким порядком слов приоритетность здоровья духовного, которому сопутствует и здоровье физическое; другими словами — если человек культурен в широком смысле этого понятия, духовен, то и за своим физическим здоровьем он не сможет не следить. Но в практику нашего физкультурного движения эта древняя мудрость пришла в искаженном, перевернутом виде, что и сказалось на некоторых концептуальных просчетах. У нас она звучит, как «в здоровом теле — здоровый дух», а значит, телесное как бы ставится, выпячивается на первый план, являясь гарантом того, что телесное здоровье может служить залогом духовного здоровья, что, как мы тому имеем множество свидетельств совсем не так.

Образ жизни — здоровый, культурный, цивилизованный — реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в [пространстве](http://zodorov.ru/nadnacionalenij-i-mejpravitelestvennij-metodi-integracii-v-pro.html), а не только в мыслях и мечтах.

Состояние человека, лежащее между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то, и другое. Еще классик античной медицины Гален назвал его третьим состоянием.

Так же как и болезнь, третье состояние может быть вызвано самыми различными причинами. Современные условия жизни порождают воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы, они приводят к так называемым болезням цивилизации. Но, по мнению некоторых ученых, те же воздействия вызывают общие симптомы, свойственные третьему состоянию. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т.д.

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

1) здоровый образ жизни — его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболевании.

Здоровый образ жизни — это «типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия» (1981).

Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Сущность здорового образа жизни — обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Структура здорового образа жизни — целостное единство предметно- вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно- производ-ственных. агрокультурных, коммуникационных факторов.

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

***1.2 Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма***   
Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья..

Ряд философов (Дж.Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В.Ломоносов, К.Маркс и другие), психологов (Л.С.Выготский, В.М.Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н.М.Амосов, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын, М.М.Буянов, И.И.Брехман, Б.Н.Чумаков и другие), педагогов (Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в [этом мире](http://zodorov.ru/suhaya-koja-dostatochno-rasprostranennoe-yavlenie-v-sovremenno.html). Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути».

По словам Адама Смита, шотландского мыслителя :

* «…Жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости внушаемой каждому человеку природой. Заботы о собственном здоровье, о собственном благосостоянии, обо всем, что касается нашей безопасности и нашего счастья, и составляют предмет добродетели, называемой благоразумием»
* «Оно не допускает нас рисковать нашим здоровьем, нашим благосостоянием, нашим добрым именем»
* «Одним словом, благоразумие, направленное для сохранения здоровья считается качеством почтенным»

Французский философ Клод Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека:

* «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству»
* «Совершенство физического воспитания зависит от совершенства правительства.

При мудром государственном устройстве стремятся воспитать сильных и крепких граждан. Такие люди и будут счастливы, и более способны выполнять различные функции, к которым их призывает интерес государства»

Таким образом, великие философы – мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье.

Великий русский ученый М.В.Ломоносов, в 18 веке написал обращение “О сохранении и размножении российского народа”, в котором предлагал меры по сохранению и увеличению населения для хозяйственной и политической жизни страны, представил социально-экономическую программу. Он пишет: “Начало сего полагаю самым главным делом: сохранением и размножением народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства” В обращении он поставил цель-улучшение быта народа, его благосостояния путем распространения культуры, научных и медицинских знаний “Кроме сего впадает великое множество людей в разные болезни, о излечении коих весьма еще мало порядочных есть учреждений…” Ломоносов предлагает: “…требуется по всем городам довольное число докторов, лекарей и аптек, для изучения докторства послать российских студентов в иностранные университеты и внутри государства дать производить достойных в доктора”

Большое значение Ломоносов придавал анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. Он показал роль наследственности в [появлении многочисленного здорового](http://zodorov.ru/priznaki-onkologicheskih-zabolevanij.html) поколения русских людей. Также раскрыл влияние среды, окружения на личность и обратился к проблеме нравственного, полового воспитания молодого и взрослого населения, на создание крепкой, счастливой семьи основанной на любви и уважении “Где любви нет, не надежно и плодородие”, включение молодых людей в трудовую деятельность.

М.В.Ломоносов обратился к исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности. Именно такой подход, по его мнению, позволял получать объективные данные о человеке, которые необходимо знать педагогам. Работа “О сохранении и размножении российского народа”, работы о проблемах воспитания юношества позволяют считать М.Ломоносова первым русским валеологом, изучавшим проблему человека в медико-педагогической совокупности.

Ученые С.П.Боткин, П.Ф.Лесгафт заложили основы современной нам валеологии.

С.С.Боткин видел здоровье человека, прежде всего как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизводства, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологии.

В.М.Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья “Охрана детского здоровья” отражает комплексную программу решения указанной задачи, включающую систему гигиенических, медико- биологических, социальных и психологических мероприятий.

Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против “алкогольного змия”

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов.

В.А.Сухомлинский утверждал, что “Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и прав, а не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в [гармоничной полноте всех физических](http://zodorov.ru/zachem-neobhodim-vrachebnij-kontrole-pri-fizicheskih-nagruzkah.html) и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”   
***Что такое здоровье***

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия ***здоровье - это*** ***состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.***

По мнению С.В.Попова “Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и, кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации”.

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: “Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным»

Г.Л.Билич, Л.В.Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов»

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешенны с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Академик Н.М.Амосов полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций»

В.П.Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни»

Прав академик Ю.П.Лисицын, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие»

И.И.Брехман, основоположник науки о здоровье – валеологии, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в [условиях резких изменений](http://zodorov.ru/onlajn-biblioteka-v2.html) количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.   
***В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:***

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

- показатели роста и развития;

- функциональное состояние и резервные возможности организма;

- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.   
  
*Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %,то состояние здоровья, лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.*

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно- политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

Говоря об образе жизни, следует помнить о том, что хотя он в значительной степени обусловлен социально- экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

***Уровень жизни*** – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под ***качеством жизни*** понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). ***Стиль жизни*** характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека будет в [первую очередь зависеть от стиля](http://zodorov.ru/istoriya-otechestvennogo-akusherstva.html) жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в [направлении формирования](http://zodorov.ru/prolaps-mitralenogo-klapana.html), сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Б.Н.Чумаков охарактеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями»

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что ***здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.***   
  
***1.3. Условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у детей.***   
Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей.

От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Современные ученые считают, что слагаемые здорового образа жизни являются1

1. Оптимальный двигательный режим.
2. Тренировка иммунитета, личная гигиена и закаливание.
3. Оптимальное, рациональное питание.
4. Психофизиологическая регуляция (положительные эмоции)
5. Психо-сексуальная и половая культура.
6. Рациональный режим жизни.
7. Отсутствие вредных привычек ( курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
8. Высокая медицинская активность.

Как считает, С.В.Попов - сложившаяся система школьного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций.

Изложенное позволяет сделать вывод, о том, что “знания” взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий, существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, *главное – профилактика.*

Успешная борьба с тем или иным негативным явлением возможно в том случае, когда известны причины этого явления. Что касается табакокурения, то подавляющее большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2 классах, и движет ими прежде всего любопытство. Убедившись в том, что курение сопровождается неприятными ощущениями (горечь во рту, обильное слюнотечение, кашель, головная боль, тошнота), дети к табаку больше не тянуться, во 2-6 классах курят считанные единицы. А вот в подростковом возрасте число курящих школьников начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство. Согласно исследованиям социологов, чаще всего это подражание старшим товарищам, особенно тем, на кого хотелось бы походить (в том числе и родителям), желание казаться взрослым, независимым, желание “быть как все” в [курящей компании](http://zodorov.ru/reshenie-problem-stareniya-i-boleznej-organizma-za-schet-svoih.html). Причиной курения подростков в ряде случаев является и строгий запрет родителей, особенно в тех случаях, когда сами родители курят. Также весомый вклад в то, что подростки начинают курить, вносит реклама табачных изделий в средствах массовой информации. Чрезвычайно важно исключить также табакокурение из действий героев кино- и телефильмов и театральных пьес. Очень важно вести борьбу с курением среди родителей силами самих школьников. И, наконец, сам педагог ни в коем случае не должен быть курящим человеком (во всяком случае, школьники не должны его видеть курящим).

Употребление школьниками спиртных напитков – вещь, к сожалению очень распространенная. Социологические опросы показывают, что среди первоклассников большее половины знакомы со вкусом вина или пива, и чаще всего это происходит согласия родителей: «невинная рюмочка» в честь дня рождения или другого торжества. Получается так, что прием алкоголя для ребенка практически всегда (за исключением, конечно, детей алкоголиков) связан с атмосферой праздника и на первый взгляд особой опасности здесь нет. Однако такое приобщение детей к вину представляет определенную опасность, ибо снимает психологический барьер, и школьник чувствует себя вправе выпить с товарищами, или даже один, если появляется такая возможность.

Хотя, причины употребления алкоголя, как известно, весьма различны. Основной причиной является то, что алкоголь на сегодняшний день – единственный легализованный наркотик, вызывающий быструю эйфорию - субъективно приятное состояние, заключающееся в ощущении возбуждения, бодрости, прилива сил, неограниченных возможностей, хорошего настроения. Иногда эйфория проявляется в ощущении приятной расслабленности, безмятежности, благополучия. Будучи субъективно приятным ощущением, алкогольная эйфория объективно вредное состояние, так как при этом человек всегда в той или иной степени отключается от реальности, чувствуя себя на верху блаженства без всяких объективных на то оснований.

Наркотическая эйфория (алкогольная – как частный случай) вредна также и тем, что требует постоянного повторения, у человека вырабатывается болезненная привычка испытывать это состояние вновь и вновь, возникает потребность, во что бы то ни стало, достать то вещество, которое эту эйфорию вызывает. Отсюда изменение всех ценностных ориентаций человека. Кроме того, следует помнить, что вызывающие эйфорию вещества все без исключения ядовиты, они отравляют организм, усугубляя психическую деградацию расстройством деятельности практически всех систем жизнеобеспечения.

Все вышеизложенное достаточно хорошо известно, тем не менее, миллионы людей на земле употребляют те или иные алкогольные напитки в том или ином количестве. И если для взрослых людей алкоголь в первую очередь является средством снять стресс, повысить настроение, уйти хотя бы на время от решения сложных житейских проблем, то для подростка, школьника основная причина употребления алкоголя – неумение (а в [ряде случаев и отсутствие](http://zodorov.ru/r-r-gareev-vrach-urolog-androlog.html) возможности) правильно, с пользой для себя и общества организовать свой досуг. Воспитание потребности в правильной организации досуга, во всемерном развитии своего физического и духовного потенциала – вот основная задача антиалкогольной и антинаркотической работы среди молодежи.

Довольно часто при беседах с подростками на тему борьбы с «зеленым змием» отсутствует четкое разграничение понятий «пьянство» и «алкоголизм».

Их следует различать: пьянство – это форма аморального, антисоциального поведения, алкоголизм – это уже болезнь. И в среде подростков необходимо бороться именно с пьянством, чтобы не пришлось лечить от алкоголизма.

*Задача педагогов состоит,*

во-первых, довести до сведения подростков информацию о том вреде, который наносит пьющий человек своему здоровью и здоровью своих близких (в первую очередь - детей), во-вторых, рассказать учащимся о сути алкоголизма.

Что касается употребления наркотических веществ, то в последние годы их количество растет и это имеет место практически во всех регионах мира.

Проводя беседу со школьниками о наркомании и токсикомании, педагог должен вести их сведения следующее. Как известно, человек становится заядлым курильщиком или алкоголиком не сразу, для этого должно пройти определенное время. А для того, чтобы стать наркоманом, то есть, чтобы возникла физическая и психическая зависимость от наркотика, достаточно 1-2 раза его попробовать, что не происходит, что не происходит чаще всего, так как подростком движет любопытство. Попробовав действие наркотика, подросток уже не в силах от него избавиться. Это обстоятельство широко используют торговцы наркотиками, предлагая первую «дозу» практически бесплатно, хорошо зная, что в дальнейшем подросток пойдет на все, чтобы достать наркотик по любой цене.

В заключении следует подчеркнуть, что практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и надо знать, [что значительно более успешно стресс снимается](http://zodorov.ru/roditelyam.html) при помощи оптимальной физической активности, и она может служить здоровой альтернативной курению, алкоголю и наркотикам.   
***Рассмотрим несколько факторов здорового образа жизни***   
***Фактор здорового образа жизни – двигательный режим.***

Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипонезии и гиподинамии, и это, при том, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность.

Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования старшеклассники вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей и подростков. Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В тоже время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями.

На уроках физкультуры в школе ученики разделены на три группы: основная, подготовительная и специальная. Последние две группы выделяются по медицинским показаниям (различные заболевания в стадии компенсации, субкомпесации и прочее). В основную группу автоматически попадают учащиеся, не относящиеся к этим группам, и именно с ними проводятся занятия по утвержденным программам. Это так называемые «практически здоровые дети». В то же время истинное их состояние здоровья практически не определяется, в лучшем случае о нем судят по показателям физического развития детей, что малоинформативно.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

В настоящее время имеется обширная литература, посвященная теоретическим и методическим вопросам оптимизации двигательной деятельности детей и подростков, разработан и практически апробирован ряд оздоровительных систем занятий физическими упражнениями, обладающих доступностью, простотой реализации, объяснимой эффективностью.

К сожалению, большинство оздоровительных систем (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и прочее) методически разработаны для взрослых людей, но, безусловно, использование этих систем для оздоровления детей и подростков возможно с внесением элементов игры и соблюдением принципа индивидуализации.   
***Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме питания.***

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья.

Правильная [организация питания имеет большое значение](http://zodorov.ru/pravileno-organizovannij-rejim-dnya-imeet-boleshoe-znachenie-d.html) для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.

2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.

3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.

4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.   
Существует много взглядов (порой противоположных) на питание: по П.Брэггу, Г.Шелтону (сторонник раздельного питания), по Г.П.Шаталовой, К.П.Бутейко; многие люди придерживаются вегетарианской ориентации питания, одни предпочитают сыроедение, другие – макробиотики, третьи являются сторонниками энергетического питания.

Сторонники натуропатического питания – проповедники ограниченности приема калорийной пищи за счет отказа от продуктов живого происхождения, основных источников белка и жира. Основная идея натуропатичсекого питания и сыроедения – очень ценна. Она обусловлена стремлением использовать оздоравливающие силы естественного питания в сочетании со здоровым образом жизни, специальными дыхательными и физическими упражнениями, закаливанием организма.

Таким образом, в каждом доме, семье науке о питании должны следовать постоянно, ибо это [один из главных факторов здоровья](http://zodorov.ru/psihicheskoe.html). Знание законов питания должно приобретаться с детства. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа - один из китов фундамента здорового человека.   
***Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание***.

Практически всем известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека.

Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции. Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются:

- *постепенность (*повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);

- с*истематичность* (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);

- *комплексность*– закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;

*- учет индивидуальных особенностей* при закаливании необходимо принимать во внимание и рост, и пол, и состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

При закаливании детей необходимо в первую очередь помнить, что у них каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие. Положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Наилучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в закаливающую процедуру элементов веселой игры. Привлечение детей к закаливанию служит пример родителей, отсюда понятна важность действенность пропаганды закаливания среди слоев населения.

Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем

(воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби); хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания, оно широко пропагандируется и практикуется во многих странах.

***Фактор Здорового образа жизни – Психофизиологическая регуляция (положительные эмоции)***   
Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроя способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

***1.4 Здоровье и здоровый образ жизни как целевые параметры социальной работы***   
  
***Деятельность социального педагога*.**

Социальная работа позволяет решать широкий круг задач, социальной защиты. Их число и разнообразие настолько велико, что порой заслоняет основную, конечную цель социальной работы. Поэтому [у социальных работников нередко](http://zodorov.ru/principi-i-prakticheskoe-primenenie.html) складывается впечатление, что такой целью является благополучие подопечных лиц, т.е. обеспечение минимального или большого комфорта, удовлетворительного питания и предоставление достаточного набора услуг. Однако конечной целью всех усилий является охрана здоровья и жизни обслуживаемых лиц. Без понимания этой цели социальные работники не всегда правильно могут организовать свою работу. Они должны четко понимать, что в основе любой социальной программы должны быть запросы здоровья, т.е. рекомендации гигиены – медицинской науки о здоровье, способах его сохранения и улучшения, о здоровом образе жизни. Отклонение программ от принципа гигиенической обоснованности приводят к их ущербности и снижают их эффективность.

Любой аспект социальной работы касается сбережения здоровья и содействует ему. Будь то забота о своевременном пенсионном обеспечении, протезировании, доставке продуктов, об отоплении, устранении вредных привычек, улучшении экологии, качества, быта, установке телефона и т.п. – все это прямо или косвенно замыкается на физическом или психическом здоровье человека, на его настроении и воле к жизни.

Социальные работники должны иметь четкие представления о феномене здоровья и ЗОЖ. Без таких представлений социальная работа неполноценна.

Существуют несколько определений понятия «здоровье». Однако все они характеризуют этот феномен односторонне либо поверхностно, и не раскрывают его физиологической сущности. Поэтому целевой параметр, на который ориентируется вся система здравоохранения и формирования ЗОЖ населения, еще четко не определен. Однако, неясность цели всегда порождает методические ошибки и обретает усилия на недоступную столетия. Медицина, государство в целом отдавали приоритет профилактике болезней, стремились создать здоровье здоровые условия труда и быта, привить населению ЗОЖ. Но эффективность была явно недостаточной. И в значительной мере от того, что усилия не имели четкой ориентации. Здоровый образ жизни практиковался как соблюдение набора правил, суть которых населением либо не понята, либо понята упрощенчески, поверхностно. Непонимание сути ЗОЖ сокращенно осознанное стремление его исполнять.

Итак, здоровье суть состояние широких функциональных возможностей организма, необходимых для нейтрализации влияния банальных факторов окружающей среды. Причем функциональные возможности рассматриваются нас физиологические резервы, объем которых может сокращаться или увеличиваться в зависимости от степени их тренированности. Последнее создается образом жизни как комплексом режимных моментов, а моментов исключающих или усугубляющих истощение названных резервов.

Разъясним физиологическую сущность тренировки, адаптации и комплексации, что позволит лучше понять целесообразность исполнения компонентов ЗОЖ и поможет сформировать осознанное стремление практиковать именно этот образ жизни

С формальной точки зрения, ***ЗОЖ – это комплекс устойчивых полезных для здоровья привычек.***Начинать их выработку в юношеском или старшем возрастах едва ли рационально: мешают устлавшиеся нездоровые привычки и лень. В детстве же при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы, комплекс привычек ЗОЖ вырабатывается легко и закрепляется прочно на всю жизнь. В [дальнейшем только особо хаотичные и](http://zodorov.ru/poyasnitelenaya-zapiska-k-u-chebnomu-zanyatiyu.html) нездоровые условия жизни могут разрушить устоявшуюся систему привычек.

Четкое понимание феноменов здоровья. ЗОЖ, предболезни, болезни и профилактики формирует у будущих социальных работников конкретные ориентиры, на которые и должна исправляться социальная работа.

Здоровый образ жизни – единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен.

ЗОЖ – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля у жизни населения – важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба.

За годы советской власти сделано многое в области формирования ЗОЖ у населения. Но массовым не стал. Не является он таковым и теперь. Более того, к традиционным проблемам формирования ЗОЖ добавились еще и проблемы сохранения статус-кво. Ибо в условиях экономического кризиса и массовой бедности многие элементарные условия, необходимые для поддержания ЗОЖ, утрачиваются, становятся недоступными. Ведь на оплату коммунальных услуг требуются немалые деньги, которых у многих просто нет.

ЗОЖ – это выработка у людей цепочки взаимосвязанных навыков и привычек. Надо добиться, чтобы человек автоматически выполнял правила в сфере быта и личной гигиены, не задумываясь над элементарными поступками, и всегда придерживался при этом рекомендаций гигиенической науки.

Не следует прививать ЗОЖ с помощью незнаний и зазубривания – что полезно, а что нет (это подходит только для несмышленых детей). Для детей же старших возрастов и взрослых нужно объяснить работу синологических механизмов организма, которые включаются и поддерживаются элементами ЗОЖ.

Например, следует объяснить, почему взбадривание утренней гимнастикой и водными процедурами рациональнее и предпочтительнее чем химическое взбадривание – крепким чаем или кофе, почему для здоровья нужна физкультура, а не изматывающий спорт и т.д.   
  
*Особенно четко надо прояснить, что в основе не здорового образа жизни лежат такие пороки человека, как лень, лукавство и др.*

В отличие от прежних лет сейчас всем ясно, что ЗОЖ включает в себя и культуру увеселения (культуру отдыха и разрядки). У человека есть физиологическая обоснованная потребность отвлекаться на получение удовольствий. И надо, чтобы удовольствий было много. Но все они должны быть натуральными, естественными, а не искусственными (наркотическими). Нужны стереотипы сочетания пассивного, активного и праздничного видов отдыха.

Большие и трудные задачи возникают при [проведении систематической работы с детьми и](http://zodorov.ru/kerroll-li-touber-djen.html) подростками по борьбе с вредными привычками.

В задачу социального педагога входят и медико-валеологические, и экологические аспекты работы. Его обязанность – разъяснить экологическую ситуацию, вести просветительскую работу с населением, помочь родителям наметить профилактические меры, способствующие сохранению здоровья детей.

*Эту работу социальный педагог проводит совместно с медицинскими работниками.*   
***Преодоление вредных привычек – необходимое условие здорового образа жизни.***   
  
Принципы новой философии здоровья:

Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто

Здоровье – залог благоприятного будущего.

Здоровье – бесценное богатство каждого человека, величайшая ценность жизни.

Только здоровый дух нуждается в здоровом теле.

Исходя из этих принципов, здоровый образ жизни следует понимать как единство самосохранительного сознания и поведения. Это означает, что в этой формуле нет места попустительского отношению к собственному здоровью; что утверждение здорового общества есть, прерогатива гражданского общества; что каждый человек является субъектом собственного оздоровления, творцом своего здоровья, что здоровый образ жизни – это не только знание, что это, но и знание как это утверждается. Эта формула позволяет преодолеть как саморазрушительное, так и равнодушное отношение к своему здоровью. Она исключает ситуацию медленного, но верного разрушения собственного физического, интеллектуального и духовного здоровья по средствам курения, злоупотребления алкоголем, пристрастия к наркотикам, неправильного питания, гиподинамии и других нездоровых привычек.

Здоровье является стратегическим потенциалом государства и требует государственного, ответственного подхода к его умножению и сбережению. Однако, не менее важно чтобы такая установка не породила у людей потребительское отношение, как это до недавнего времени было. Каждый гражданин должен ясно понимать, что здоровье есть, прежде всего, его богатство, его благополучие, его будущее. Вот почему требуется активное содействие, сотрудничество, сопричастность и согласие. Общество и власть должны взаимодополнять, взаимовосполнять друг друга

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, и эта несовместимость принципиальная, ибо употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни (оптимальная организация досуга, физическая активность, рациональное питание и т.д.). Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья молодежи и населения в целом. Даже эпизодическое потребление в молодом возрасте алкоголя, первые затяжки несут в [себе большую угрозу](http://zodorov.ru/uchebno-metodicheskij-kompleks-klinicheskaya-psihologiya.html), связанную с формированием в дальнейшем пьянства, алкоголизма, пристрастия к табакокурению. Еще более опасно в этом отношении употребление различных веществ, вызывающих привыкание, поскольку наркомания и токсикомания развиваются у молодых людей катастрофически быстро.

Алкоголизм, наркомания и табакокурение являются одними из важнейших и актуальных социальных, экономических, психолого-педагогических, медико-биологических проблем современности. Ученые считают, что алкоголь, наркотики, табакокурение болезнь номер один не только среди мужчин, но и среди детей, подростков и женщин. Поэтому *задача всего человечества – предупреждение и недопущение глубокого, катастрофического проникновения алкоголя, наркотиков и табачных изделий в детский организм.*

Пришло время обсуждать эту проблему спокойно, разносторонне, общими усилиями не только специалистов психологов, медицинских работников, биологов, философов, социологов и педагогов, но и всех, кто хотел бы внести свою лепту в блокирование и недопущения в детский организм (алкогольных и табачных изделий, наркотических веществ). Каждый из нас ответственен перед молодым поколением, которому предстоит жить в XXI веке. Это поколение должно вступить интеллектуально развитым, физически здоровым, духовно богатым и нравственно ответственным за последующее поколение. Острота и сложность проблем (алкоголизм, наркомания и табакокурение) среди детей и подростков обусловлены единством, т.е. сложно сплоченностью, разно уровневой иерархичностью, субъективных свойств ребенка и объективных причин. Известный психолог Н.Ф. Добрынин, исследуя принцип активности и связанную с ним проблему значимости объектов, на которые направлена активность ребенка, выделил две формы активности, элементарную и высшую. В структуру активности входят потребности, интересы, мотивы и убеждения человека. С.Л. Рубинштейн проблему активности человека рассматривал в тесной связи с внутренней, психической детерминацией поведения: психические факторы выступают в жизни человека не только как обусловленные, но и как обуславливающие. Следовательно, поведение человека, продукта социальных отношений, обусловлено не только внешней, но и внутренней детерминацией, которая, как пишет С.Л. Рубинштейн «заключается в подчеркивании внутреннего момента самоопределения, верности себе, не одностороннего подчинения внешнему. Только внешняя детерминация влечет за собой внутреннюю пустоту, отсутствие сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям или просто приспособление к ним..»2

Таким образом, влечение, непреодолимое желание потреблять спиртные напитки, наркотики и курение табака в [детском возрасте особенно опасны](http://zodorov.ru/vesema-opasni-v-svyazi-s-vozmojnosteyu-razvitiya-asfiksii.html) разрушением внутреннего психического стержня самоопределения и регуляции поведения.

Движущие силы поступков и поведения детей и подростков в определенной мере складываются на уровне безотчетной душевной деятельности с неадекватным осознанием. Психический рост человека проявляется в деятельности, отношениях. Личностное отношение к побуждениям, импульсам, влечениям осознанно, либо неосознанно, соотносятся с возможностями, идущими извне требованиями, собственным представлениями о должном, и вероятностью успеха желаемого действия. Новейшие исследования психологов (Асеев В.Г.) все более подтверждают положение о том, что мотивация действий, поступков человека полимодальная, интегрирует в себе параметры желательности необходимости и возможности реализации действий. Только при достаточно высоком уровне побудительности и устойчивости этих параметров обеспечивается непреодолимость стремлений человека.