Учреждение образования
«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Управление воспитательной работы с молодёжью

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА

СЕРИЯ «В ПОМОЩЬ КУРАТОРУ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ»

Гродно, 2009

Культура здорового образа жизни. Серия «В помощь куратору студенческой группы» / Сост. В.И. Борко. – Гродно, ГрГУ, 2008. – 26 с.

Представлен информационный материал в помощь кураторам студенческих групп, который можно использовать при подготовке и проведении кураторских часов.

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Формирование и сохранение здоровья населения является одной из задач государственной важности. В хорошем здоровье молодого поколения заинтересованы все: и родители, и педагоги, и врачи, и общество в целом. Состояние здоровья населения определяется комплексом различных факторов: уровнем благосостояния, условиями труда и быта, экологией, образом жизни, доступностью и качеством медицинской помощи.

Здоровье — это оптимальное самочувствие, которое является важнейшим фактором качества жизни. Это более чем свобода от болезней, так как включает оптимальное эмоциональное, интеллектуальное, физическое, социальное и духовное самочувствие.

Интеллектуальное самочувствие — это способность человека узнавать и использовать новую информацию, чтобы повысить качество жизни и способность действовать оптимально в новых обстоятельствах.

Физическое самочувствие — способность человека действовать эффективно, в соответствии с требованиями повседневной работы; это хорошая физическая подготовленность и наличие полезных двигательных качеств.

Социальное самочувствие — способность успешно взаимодействовать и устанавливать значимые отношения с другими людьми.

Духовное самочувствие — это способность устанавливать систему ценностей и действовать в соответствии с ней, при этом устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним

В последние годы в стране значительно активизировалась работа по формированию потребности в здоровом образе жизни у молодежи. Однако в массовом общественном сознании здоровый образ жизни еще не является приоритетом. Чаще всего в качестве побуждающих факторов, которые вдохновляют человека на здоровый образ жизни, являются болезнь, травма, другие жизненные экстремальные ситуации. Следовательно, для того, чтобы привлечь внимание студенческой молодежи к данной проблеме, необходима пропаганда здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия.

Основной вопрос, который встает перед системой образования: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья студенческой

молодежи? Чтобы ответить на этот вопрос и успешно решать его, необходимо понять собственно условия жизни человека.

Образование-культура-здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование культуры здоровья.

Остановимся на нескольких концептуальных позициях.

1. Целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья обучающихся:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;
- формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);
- развитие умений и навыков безопасной здоровой жизни, воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха, досуга и т. д.);
- воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;
- формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;
- воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью;
- воспитание потребности в занятии физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;
- развитие умений оказать первую медицинскую помощь;
- формирование у студенческой молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей в воспитании здоровых детей.

2. Целостность учебно-воспитательного процесса.

Целостность предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся. Это длительный процесс, он не может носить временный, половинчатый характер и требует использования всех средств, форм, методов. Целостность также означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Целостность подразумевает и то, что процесс формирования культуры здоровья обучающихся охватывает и обучение, и развитие, и воспитание

молодежи, и это, в первую очередь, отражается на функциях управления образования.

3. Обновление содержания образования и использование здоровьесберегающих технологий.

Обновление содержания образования - это не только новая информация, которую можно сегодня получить через Интернет или справочники, но и такое содержание, которое нужно критически усвоить и претворить в персональный опыт здоровой жизни.

Например, музыка несет в себе огромный здоровьесберегающий потенциал, который, к сожалению, не всегда используется в образовании.

4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования культуры здоровья обучающихся. Только тогда, когда будет создана такая среда (климат здоровья, культура доверия, личностного созидания), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

5. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения.

Как известно, духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям, когда человек предлагает свои услуги на рынке труда.

6. Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья учащейся молодежи в том случае, если здоровью будут не только учить, но оно станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

Для формирования культуры здоровья обучающихся необходимо, прежде всего, заинтересованное и творческое отношение к работе всего педагогического сообщества, которое должно строить свою работу не только на профилактике негативных явлений, но и активно вовлекать студентов в спортивно-массовые и досуговые мероприятия, различные виды деятельности по формированию культуры здоровья.

7. Подготовка и переподготовка педагогических кадров для работы в этом направлении.

Педагог должен быть сам здоров, знать законы здорового образа жизни и уметь передавать эти знания и личный опыт обучающимся.

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи – важный шаг на пути активизации человеческого фактора в перспективном развитии общества, имеющий конечной целью обеспечение всестороннего, гармоничного развития личности молодого человека.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя:

1. Регулярные физические нагрузки (как специально организованные занятия физкультурой, так и, например, ходьба пешком или езда на велосипеде, вместо поездок на транспорте, подъём/спуск по лестнице вместо пользования лифтом), активный отдых. Важна правильная организация нагрузок. Регулярные физические нагрузки связываются с уменьшением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия спортом или физкультурой сами по себе создают позитивную зависимость, улучшают качество жизни.

Только при занятиях физической культурой возможно овладеть доступными средствами, методами и направлениями укрепления здоровья, уметь учитывать весь арсенал средств физической культуры в своей деятельности в интересах укрепления физических и духовных начал личности, достигнуть жизненных и профессиональных целей.

Для обеспечения эффективности и безопасности оздоровительных физических тренировок естественно использовать методы врачебного контроля в спортивной медицине, с поправкой на то, что целью оздоровительных тренировок является не спортивный результат, а укрепление здоровья. Минимально необходимым в таком случае является первичное обследование с целью подбора индивидуальной программы тренировок и периодические обследования с целью контроля эффективности и безопасности тренировок.

2. Правильное питание. Правильные привычки, связанные с питанием, помогают чувствовать себя лучше и выглядеть лучше. В последние годы значительно изменилось использование некоторых основных продуктов: увеличивается потребление продуктов животного происхождения, овощей и фруктов, сахара. Вместе с тем общая доля сложных углеводов в питании постепенно уменьшается. Болезни, связанные с недостаточным питанием, вызываются неудовлетворительным обеспечением организма железом,

тиамином, рибофлавином, фолиевой кислотой и кальцием, что, в частности, приводит к развитию гиповитаминозов и гипомикроэлементозов.

В последние годы особенно много говорят об опасности чрезмерного потребления жиров и углеводов, в результате которого развивается ожирение, последствиями которого является сахарный диабет, нарушение функции печени и другие болезни. Но существенный вред может принести и избыток в пище белков, солей.

Поэтому в каждодневное меню студента необходимо включать разнообразные продукты – молоко и творог, содержащие белок, сыр, рыбу или мясо, богатые витаминами и минеральными солями овощи, фрукты. Не обойтись и без различных жиров, в числе которых непременно должны присутствовать сливочное и растительное масла. И, не имеющая никаких питательных веществ клетчатка также необходима организму, ибо она содействует выработке пищеварительных соков, регулирует деятельность кишечника и выводит из организма избыток холестерина.

Многие современные молодые люди подвержены опасности удариться в крайности: переедание или недостаточное питание. Сладкая газированная вода, шоколадные батончики, чипсы – все это порождает проблему избыточного веса. Набранные килограммы резко сбрасываются с помощью жестких диет, а именно такие циклы похудения-располнения являются основной причиной появления целлюлита. Поэтому очень важно соблюдать режим питания: устраивать полноценный обеденный перерыв, посещать столовую, выбирать полноценное меню, избегать всевозможных перекусов и сухомятки, во время еды не отвлекаться ни на что постороннее. Это позволит сохранить свое здоровье и стройную фигуру на долгие годы.

3. Отказ от вредных привычек, употребления наркотиков (в том числе алкоголя и табака). Такие вредные привычки как **употребление спиртного и курение** разрушают здоровье. **Курение** многократно увеличивает риск развития самых различных заболеваний и, прежде всего, нарушает обмен веществ и усвоение витаминов, что отражается на общем состоянии организма. Тяжелые последствия курения могут проявиться и через много лет. Каждый курильщик должен уяснить, какой невосполнимый ущерб он наносит своему здоровью, и отказаться от этой привычки. Только это поможет сохранить хорошее самочувствие.

Многие молодые люди аргументируют нежелание отказаться от табакокурения тем, что у них слишком напряженная и нервная жизнь, а сигарета их успокаивает. Но они не знают о том, что эффект «расслабления» достигается за счет тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы, что курящий трактует как расслабление. Привыкая к курению, человек тем самым получает новый источник стресса - отсутствие

сигареты, без которой он уже не может расслабиться. Получается порочный круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Некоторые студенты надеются при помощи курения решить проблему лишнего веса. Но стоит посмотреть вокруг, и становится понятным, что это заблуждение, так как нас окружает огромное количество толстых и курящих. А если сигарета на какое-то время и притупляет чувство голода, то очень дорогой ценой - развиваются гастрит и язва. Пытаться похудеть с помощью сигареты - это все равно, что привить себе какую-то болезнь и «таять» от нее, стать в итоге худым, но с серым лицом, тусклыми волосами, слезящимися глазами и желтыми зубами.

Существуют 14 болезней, появление которых у человека связывают именно с курением. Четко доказано, что болезни бронхолегочной системы на 92% вызваны курением; рак губы, гортани, глотки – в 90% случаев возникает от курения; облитерирующий эндартериит, когда артерии зарастают и наступает гангрена конечностей, - на 95% от курения; 72% рака поджелудочной железы, 70% рака мочевого пузыря - курение; 25% ишемической болезни сердца - курение. Никто в мире уже не занимается доказательством того, что курить вредно, - это аксиома.

Потребление алкоголя является серьезной проблемой в области психического здоровья и одним из важнейших факторов, лежащим в основе глобального бремени болезней. Быстро всасываясь в кровь, алкоголь и продукты его распада губительно действуют на все органы, являются причиной тяжелых травм, приводят к изменению психики и интеллекта молодого человека. Отказ от спиртного – необходимое условие сохранения здоровья. Злоупотребление алкоголем - причина почти половины всех случаев гибели людей в автокатастрофах и трети случаев гибели при купании, плавании на лодках и управлении летательными аппаратами

Алкоголь разрушительно действует на печень, центральную нервную систему, желудочно-кишечный тракт, иммунную систему и сердце. Он может также нарушить потенцию. Алкоголизм может снизить продолжительность жизни на 10-15 лет. Все это ясно говорит о том, что злоупотреблять алкоголем нельзя.

Злоупотребление алкоголем порождается образом жизни, избираемым человеком. Никто не становится алкоголиком специально, и никто точно не знает, что приводит к алкоголизму, однако, скорее всего, к этому толкает человека выбор определенного образа жизни. Это не означает, однако, что людям легко отказаться от алкоголя. И все же изменение образа жизни может существенно помочь людям, страдающим от алкоголизма.

Чтобы предотвратить развитие алкогольной зависимости, необходимо, прежде всего, знать разницу между разумным и неразумным потреблением спиртного. Обычно люди не замечают перехода от разумного к неразумному

потреблению алкоголя. Если бы человек мог почувствовать, когда тяга к алкоголю начинает выходить из-под контроля, то он мог бы предотвратить развитие зависимости.

У некоторых людей любое количество алкоголя может повысить риск развития зависимости до недопустимого уровня. Некоторые врачи считают, что наибольший риск угрожает тем людям, в семье которых уже были алкоголики.

Никто точно не знает, почему в семье существует склонность к этим порокам, однако многие ученые полагают, что в этом участвует генетический компонент. Лучше всего, изучить: свою родословную. Если есть вероятность того, что человек находится в группе риска или кто-то из его родителей страдает алкоголизмом, то лучше вообще воздерживаться от спиртных напитков.

В последнее время остро встала проблема **пивного алкоголизма** среди студенческой молодежи. Исследования, проведенные во многих странах, свидетельствуют, что хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных изделий. Вред пива для человеческого организма огромен: от гибели клеток головного мозга (которые, отмирая, попадают в кровь, отфильтровываются почками и выходят с мочой), до нарушения функций спинного мозга, миокардиодистрофии, цирроза печени, гепатита, панкреатита, гастрита, невропатии, поражения зрительного и слухового анализаторов. Доказана также корреляция между ежесуточным потреблением пива и повышением артериального давления.

Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз. У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком.

4. Умение справляться со стрессом. Современному человеку живется гораздо беспокойнее, чем его предкам. Резкое расширение объема информации дает ему возможность больше знать, а, следовательно, и иметь больше поводов и причин для волнений и тревог. Повышается уровень общей тревожности, который стимулируется локальными войнами, увеличением числа катастроф, техногенных и естественных, в которых масса людей получают физические и психические травмы или просто погибают. Никто не застрахован от попадания в такие ситуации. Для человека естественен страх смерти, физических и психических увечий. Но в обычных условиях этот страх находится в подавленном состоянии и не осознается. Когда человек

попадает в опасную ситуацию или становится её очевидцем (пусть даже косвенно, смотря телевизор или, читая газету), то подавленное чувство страха выходит на сознательный уровень, значительно повышая уровень общей тревожности.

Все биологические организмы имеют жизненно важный врожденный механизм поддержания внутреннего равновесия и баланса. Сильные внешние раздражители (стрессоры) могут нарушить данное равновесие. Организм реагирует на это защитно-приспособительной реакцией повышенного возбуждения. С помощью возбуждения организм пытается приспособиться к раздражителю. Это неспецифичное для организма возбуждение и является состоянием стресса. Если раздражитель не исчезает, стресс усиливается, развивается, вызывая в организме целый ряд особых изменений - организм пытается защититься от стресса, предупредить его или подавить. Однако возможности организма не безграничны, и при сильном стрессовом воздействии они быстро истощаются, что может привести к заболеванию и даже смерти человека.

Частые конфликты (во время учебы и дома) и большое внутреннее напряжение могут вызвать сложные психические и физиологические изменения в организме человека, сильное эмоциональное напряжение - привести к состоянию стресса.

Стресс - состояние психического напряжения, возникающее в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях. Жизнь подчас становится суровой и безжалостной школой для человека. Возникающие трудности (от мелкой проблемы до трагической ситуации) вызывают эмоциональные реакции негативного типа, сопровождающиеся целой гаммой физиологических и психологических сдвигов.

Эмоции зависят от особенностей отражаемых предметов. Между человеком и окружающим миром складываются объективные отношения, которые становятся предметом эмоций. В них (эмоциях) проявляется также удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением.

В зависимости от удовлетворения или неудовлетворения внутренних потребностей организма меняется и настроение.

Настроение - это относительно ровное, оптимальное в своей выраженности относительно устойчивое эмоциональное состояние. Его продолжительность зависит от внешних и внутренних воздействий.

Наше настроение подвержено колебаниям в тесной связи с многообразными социальными воздействиями: начиная формироваться в минуты утренней поездки в автобусе, оно поддерживается на протяжении всего дальнейшего времени и завершается вечером беседами в кругу родных и близких. На этот основной фон наслаиваются эмоциональные реакции, вызванные изменениями самочувствия (появлением головной или зубной

боли, неприятными ощущениями в животе). В существенной мере устойчивость настроения человека определяется жизненным тонусом, который содействует поддержанию высокой умственной и физической работоспособности, умению преодолевать имеющиеся неприятности. Вместе с тем настроение представляет фон для других эмоциональных реакций, определяет их тональность.

Когда человек наблюдает восход солнца, читает книгу, слушает музыку, ищет ответ на возникший вопрос или мечтает о будущем, то, наряду с разными формами познавательной деятельности, он проявляет свое отношение к окружающему миру. Читаемая книга, выполняемая работа могут радовать или огорчать, вызывать удовольствие или разочарование. Радость, грусть, боязнь, страх, восторг, досада — это разнообразные чувства и эмоции. Они — одно из проявлений отражательной психической деятельности человека. Воздействия внешнего мира на человека запечатлеваются в его голове, отражаются в ней в виде чувств, мыслей, побуждений, проявлений воли.

Всем известно, как трудно бывает рассказать о своих чувствах, выразить переживания в речи. Подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки. Они слишком бедны, чтобы выразить то, что реально испытывает субъект. Разве можно утверждать, что человек, говорящий «я люблю яблоки», «я люблю маму», «я люблю этого человека» или «я люблю этот город» выражает одинаковые чувства?

Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

5. Регулярное пребывание на свежем воздухе (желательно в лесу или в парке). Современному студенту приходится проводить практически все свое время в помещении: в аудитории, читальном зале библиотеки, дома или в комнате общежития при подготовке к занятиям. Между тем, кислород необходим организму. Без еды и питья мы можем обойтись длительное время, а без кислорода – нет. Если человек не получает достаточного количества свежего воздуха, если он дышит поверхностно и количество поступающего кислорода не равно количеству выделенной углекислоты, то он способствует отравлению организма ядами углекислоты. Это может стать причиной очень многих физических заболеваний, так как кислород играет стержневую роль в надлежащем функционировании иммунной системы организма.

В душном помещении с загрязненным воздухом у человека появляется головная боль, слабость, пониженная работоспособность. Когда человек работает, то у него повышается обмен веществ в организме, увеличивается потребность в кислороде, частота дыхания и размах движений грудной

клетки значительно увеличиваются, через легкие проходит в минуту 20-25 л воздуха. Важно, чтобы этот воздух был чистым, и, чтобы в нем не было пыли и других вредных примесей.

Чистый, свежий воздух необходим легким человека, он не менее важен для нашей кожи. Так называемые воздушные ванны помогают натренировать сосуды кожи, закалиться и перестать бояться простуд. Воздушные ванны — как бы мягкий массаж для кожи. В результате в организме происходят следующие благотворные изменения: активизируются многочисленные кровеносные сосуды кожи, повышается их тонус; нормализуется артериальное давление, улучшается работа сердца и мозга; оживляется обмен веществ и работа дыхательной системы; повышается иммунитет; успокаиваются нервы, восстанавливается нарушенный сон.

На Земле два основных источника кислорода: океан и лес. Лесной воздух особенно полезен, так как насыщен фитонцидами деревьев. Эфирные вещества, обладающие антимикробными свойствами, кожа впитывает всеми порами, ведь не случайно ее называют вторыми легкими. Морской воздух наполнен отрицательными гидроаэроионами, солями и озоном. Поэтому после воздушных ванн на морском берегу улучшается усвоение организмом кислорода, повышаются уровень гемоглобина в крови и работоспособность, укрепляется иммунитет, нормализуются сон и аппетит.

6. Закаливание. Проведение занятий физической культуры на свежем воздухе обеспечивает выполнение одной из важнейших задач – закаливания. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) оказывают комплексное закаливающее влияние на организм студенческой молодежи. Большинство людей привыкли думать, что закаливание представляет собой лишь обливание холодной водой. Но это далеко не так. Закаливание включает в себя ряд мероприятий, направленных на укрепление иммунитета организма: воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание в холодной воде (холодный душ или открытые водоемы), контрастные процедуры.

Абсолютно у всех людей закаливание повышает устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям; усиливает иммунные реакции. Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

В механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром. Плюсы заключаются в том, что человек получает возможность жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью, и решать задачи, прежде неразрешимые. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен

веществ, при облучении поверхности тела в организме возникает ряд фотохимических реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах (эти реакции обуславливают благоприятное действие на весь организм). К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме.

Основными принципами закаливания являются систематичность, постепенность и последовательность, учет индивидуальных особенностей, сочетание общих и частных процедур, активный режим, разнообразие средств и форм процедур, самоконтроль.

Принцип систематичности требует ежедневного выполнения закаливающих процедур, что повышает способность нервной системы приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур закаливания заключается в предъявлении организму требований от минимальных до близких к максимальным.

При проведении закаливающих процедур учитываются индивидуальные особенности человека: возраст, состояние здоровья, особенности реакции организма на закаливающие процедуры, уровень физического развития.

Сочетание общих и местных процедур повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам. Эффективность закаливания намного повышается, если его проводить в активном режиме, т.е. выполнять мышечную или любую другую работу, физические упражнения.

Разнообразие процедур вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался. Вместе с тем, применение какого-либо одного раздражителя в определенной степени повышает стойкость организма и по отношению к другому за счет общих механизмов адаптации.

Таким образом, закаливание повышает устойчивость организма человека к резко меняющимся погодным условиям, к изменению микроклимата, что в наше время становится особенно актуальным, значительно сокращают период акклиматизации организма и способствуют быстрому восстановлению умственной и физической работоспособности.

7. Знание основ предоставления первой помощи. Первая помощь - это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна

оказываться сразу же на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Ее задача - в предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

Первая помощь делится на дилетантскую (неквалифицированную), санитарную и специальную. Жизнь и здоровье пострадавшего человека обычно зависят от оказания первой помощи лицами без специального медицинского образования - дилетантами; в связи с этим, необходимо, чтобы каждому человеку были, известны сущность, принципы, правила и последовательность оказания первой помощи. Это необходимо еще и потому, что бывают случаи, когда пострадавшему приходится оказывать первую помощь самому себе - это так называемая «самопомощь».

Общий порядок действий, оказывающего первую медицинскую помощь включает в себя:

1) определение неотложной ситуации и необходимости в оказании первой медицинской помощи;

2) принятие решения на оказание первой медицинской помощи;

3) вызов скорой медицинской помощи;

4) оказание пострадавшему первой медицинской помощи до прибытия бригады скорой помощи.

Важно уметь быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. При осмотре сначала установить, жив он или мёртв, затем определить тяжесть поражения, состояние, продолжается ли кровотечение.

Признаки жизни:

1. Наличие пульса на сонной артерии.

2. Наличие самостоятельного дыхания. Устанавливается по движению грудной клетки, по дыхательному шуму.

3. Реакция зрачка на свет. Если открытый глаз пострадавшего закрыть рукой, а затем быстро отвести её в сторону, то зрачок сузиться.

Признаки смерти:

1. Отсутствие пульса на центральных артериях.

2. Отсутствие реакции зрачка на свет.

3 Помутнение и высыхание роговицы глаз.

4. При сдавливании глаза с боков пальцами зрачок сужается и напоминает кошачий глаз.

5. Появление трупных пятен и трупного окоченения.

Необходимо знать не только правила оказания первой медицинской помощи при различных повреждениях, но и то, чего делать нельзя, чтобы не ухудшить состояние пострадавшего.

Категорически нельзя:

1. Трогать и перетаскивать пострадавшего на другое место, если ему не угрожает огонь, обвал здания, если ему не требуется делать искусственное дыхание и оказывать срочную медицинскую помощь. Накладывая повязку, шину, не делайте того, что причинит дополнительную боль, ухудшит самочувствие пострадавшего.

2. Вправлять выпавшие органы при повреждении грудной и особенно брюшной полостей.

3. Давать воду или лекарство для приёма внутрь пострадавшему без сознания.

4. Прикасаться к ране руками или какими-либо предметами.

5. Удалять видимые инородные тела из раны брюшной, грудной или черепной полостей. Нужно просто оставить их на месте, даже если они значительных размеров и легко могут быть удалены. При попытке их удаления возможны значительные кровотечения или другие осложнения. До прибытия скорой помощи следует накрыть перевязочным материалом и осторожно забинтовать.

6. Оставлять на спине пострадавшего без сознания, особенно при рвоте. В зависимости от состояния его нужно повернуть на бок или, в крайнем случае, повернуть вбок его голову.

7. Снимать одежду и обувь у пострадавшего в тяжёлом состоянии, следует лишь разорвать или разрезать их.

8. Позволять пострадавшему смотреть на свою рану. Надо стараться не усугубить его состояние озабоченным видом, помощь должна оказываться спокойно и уверенно, успокаивая и подбадривая его.

9. Пытаться вытащить потерпевшего из огня, воды, здания, грозящего обвалом, не приняв должных мер для собственной защиты. Перед тем как оказывать первую медицинскую помощь, нужно осмотреться, чтобы вовремя заметить возможный источник опасности - угрозу обвала, пожар, взрыв, разрушение сооружений и газо - водо - канализации, подъём воды, начало движения снежных масс, грунта и т. д.

Необходимо обезопасить себя и пострадавшего. Держать его в тепле, использовать все возможности для его согревания, при отсутствии одеял и грелок, применять бутылки с горячей водой, кирпичи и камни, нагретые на костре. Если у пострадавшего не повреждены брюшные органы и он в сознании, давать ему как можно больше питья, лучше всего воды с добавлением соли (одна чайная ложка) и питьевой соды (половина чайной ложки) на 1 литр воды.

При повреждениях брюшной полости вместо питья следует прикладывать к губам смоченные водой салфетки, носовые платки, губки.

Скорую помощь рекомендуют вызывать в следующих ситуациях:

1) пострадавший находится в бессознательном состоянии;

2) у пострадавшего затрудненное дыхание или дыхание отсутствует;

3) у пострадавшего непрекращающиеся боли в груди или ощущение давления в груди;

4) сильное кровотечение;

5) сильные боли в животе;

6) отравление и другие неотложные состояния.

В других случаях, когда трудно определить необходимость вызова скорой помощи, надо полагаться на свою интуицию. В любом случае, лучше, если бригада скорой помощи сделает вывод, что в вызове скорой помощи не было нужды, чем пострадавший не получит своевременную медицинскую помощь, когда это было необходимо.

Таким образом, понятие здоровый образ жизни очень емкое. Тем не менее, знать и выполнять все его составляющие – залог здоровья человека, а, значит, всей нации.

В настоящий момент существует достаточно моделей и программ формирования здорового образа жизни современной молодежи, но анализ научной литературы показывает, что имеются определенные противоречия и трудности в организации этой деятельности. Наблюдается, с одной стороны, недостаточное внимание различных структур и ведомств к проблеме организации отдыха и оздоровления студенческой молодежи, с другой стороны, недостаточная активность самих студентов по применению современных оздоровительных технологий, способствующих приобщению к основам здорового образа жизни. Только объединенными усилиями можно достичь положительного результата по формированию здорового образа жизни среди молодежи.

Приложение1

Тест «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?» А.Яссингера

Цель - диагностировать степень умения юношей и девушек вести здоровый образа жизни (модификация О.Б.Поляковой и М.Н.Паюшиной).

Инструкция: Вашему вниманию предлагается ряд утверждений и вопросов, из которых Вам необходимо выбрать утверждение, а так же вариант ответа на вопрос, под буквой «а», «б» или «в», которое наиболее характерно для Вас. Затем букву выбранного Вами утверждения или ответа занесите в предлагаемый Вам бланк ответа под соответствующим порядковым номером вопроса.

Текст опросника.

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

а) заводите будильник;

б) доверяете внутреннему голосу;

в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, вы:

а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела;

б) встаете, не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;

в) увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.

3. Из чего состоит ваш обычный завтрак:

а) из кофе или чая с бутербродами;

б) из мясного блюда и кофе или чая;

в) вы, вообще, не завтракаете дома, а предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

4. Какой вариант распорядка рабочего дня вы бы предпочли:

а) необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;

б) приход в диапазоне 30 минут;

в) гибкий график.

5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

а) успеть поесть в столовой;

б) поесть, не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе;

в) поесть, не торопясь и еще немного отдохнуть.

6. Как часто в суете дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с друзьями:

а) каждый день;

б) иногда;

в) редко.

7. Если в учебном заведении или на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

а) долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позиции;

б) флегматичным отстранением от споров;

в) ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.

8. Надолго ли вы обычно задерживаетесь в учебном заведении или на работе после окончания рабочего дня:

а) не более чем на 20 минут;

б) до 1 часа;

в) более 1 часа.

9. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

а) встречам с друзьями, общественной работе;

б) хобби;

в) домашним делам.

10. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

а) возможность встряхнуться и отвлечься от забот;

б) потерю времени и денег;

в) неизбежное зло.

11. Когда вы ложитесь спать:

а) всегда примерно в одно и то же время;

б) по настроению;

в) по окончании всех дел.

12. Как бы вы использовали свой отпуск:

а) весь сразу;

б) часть летом, а часть - зимой;

в) по два-три дня, когда накопится много домашних дел.

13. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

а) ограничиваетесь ролью болельщика;

б) делаете зарядку на свежем воздухе;

в) находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной.

14. За последние 14 дней, вы, хотя бы раз:

а) танцевали;

б) занимались физическим трудом или спортом;

в) прошли пешком не менее 4 км.

15. Как вы проводите летний отпуск:

а) пассивно отдыхаете;

б) физически трудитесь, например, в саду;

в) гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

а) любой ценой стремитесь достичь, своего;

б) надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды;

в) намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы.

Бланк ответов.

Фамилия, имя отчество

_____

Возраст

_____

Образовательное учреждение_____

Курс, группа_____

№ вопросов	Варианты ответов (а, б, в)	№ вопросов	Варианты ответов (а, б, в)
1		9	
2		10	
3		11	
4		12	
5		13	
6		14	
7		15	
8		16	

Обработка данных. Полученные варианты ответов соотносятся с ключом.

Ключ.

№ вопроса	Варианты ответов и баллы, соответствующие им			№ вопроса	Варианты ответов и баллы, соответствующие им		
1	30	20	0	9	10	20	30
2	10	30	0	10	30	0	0
3	20	30	0	11	30	0	0
4	0	30	20	12	20	30	0
5	0	10	30	13	0	30	0
6	30	20	0	14	30	30	30
7	0	0	30	15	0	20	80
8	30	10	0	16	0	30	10

Количество баллов суммируются.

Интерпретация результатов.

480 - 384 баллов - высокая степень умения вести здоровый образ жизни: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что Вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах Вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность Вашей жизни придает ей монотонность - напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

383 - 288 баллов - выше среднего степень умения вести здоровый образ жизни: Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, Вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы Ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у Вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями Вашего организма.

287 - 193 баллов - средняя степень умения вести здоровый образ жизни: Вы «середнячок». Если Вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У Вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

192 - 97 баллов - ниже среднего степень умения вести здоровый образ жизни: Вам необходимо контролировать свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. У Вас бывают жалобы на недомогания. Вам следует обратиться к специалистам - врачам-гигиенистам или психологам.

96 - 0 баллов низкая степень умения вести здоровый образ жизни: по правде говоря, незавидная у Вас жизнь. Если Вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь Ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у Вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста - врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если Вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

Приложение 2

ОПРОСНИК «ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ»

Уважаемый студент!

Просим Вас откровенно ответить на предложенные вопросы, обведя кружочками те варианты ответов, которые совпадают с Вашим мнением (либо напишите свой вариант). Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Нам важно узнать Ваше мнение. Обратите внимание, что во втором и третьем вопросах вариантов ответа не предусмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк

1 .Как Вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?

	Не важно				Очень важно		
Хорошее образование	1	2	3	4	5	6	7
Материальный достаток	1	2	3	4	5	6	7
Способности	1	2	3	4	5	6	7
Везение (удача)	1	2	3	4	5	6	7
Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
Упорство, трудолюбие	1	2	3	4	5	6	7
«Нужные связи» (поддержка друзей, знакомых)	1	2	3	4	5	6	7

2. Как бы Вы в нескольких словах определили, что такое здоровье?_____

3. Считаете ли Вы проблему Здорового образа жизни актуальной по отношению к студенческой среде? Ответ обоснуйте

_____

4 Владеете ли Вы информацией:

	Да	В основном владею	Не в полном объёме	Нет
о ВИЧ/СПИД	1	2	3	4
о последствиях употребления наркотиков	1	2	3	4
о последствиях употребления алкоголя	1	2	3	4
о последствиях табакокурения	1	2	3	4

5. Какие формы информирования Вы считаете наиболее эффективными?

а) кураторские (информационные) часы в группе;

б) встречи со специалистами (врачами, юристами, психологами);

в) просмотр документальных фильмов, видеоматериалов;

г) тематический просмотр художественных фильмов, спектаклей;

д) проведение семинаров, тренингов;

е) индивидуальные консультации со специалистами;

ж) другое _____

6. Как Вы относитесь к таким привычкам, как:

	Положительно	Терпимо	Безразлично	Негативно
Употребление алкоголя	1	2	3	4
Употребление наркотиков	1	2	3	4
Табакокурение	1	2	3	4

7. Употребляете ли Вы:

	Да, регулярно	Да, изредка	Только за компанию	Почти не употребляю	Не употребляю
Алкоголь	1	2	3	4	5
Наркотики	1	2	3	4	5
Табакокурение	1	2	3	4	5

8. Делаете ли Вы что-нибудь для поддержания здоровья и насколько регулярно?

Занимаюсь физическими упражнениями	1	2	3	4	5	6	7
Придерживаюсь диеты	1	2	3	4	5	6	7
Забочусь о режиме	1	2	3	4	5	6	7
Закаливаюсь	1	2	3	4	5	6	7
Посещаю врача с профилактической целью	1	2	3	4	5	6	7
Слежу за своим весом	1	2	3	4	5	6	7
Хожу в баню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
Избегаю вредных привычек	1	2	3	4	5	6	7
Посещаю спортивные секции	1	2	3	4	5	6	7
Практикую специальные оздоровительные системы	1	2	3	4	5	6	7
Что еще?	1	2	3	4	5	6	7

9. Если Вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?

	Не важно						Очень важно
В этом нет необходимости, так как я							
Не хватает силы воли	1	2	3	4	5	6	7
У меня нет на это времени	1	2	3	4	5	6	7
Нет компании (одному скучно)	1	2	3	4	5	6	7
Не хочу себя ни в чем ограничивать	1	2	3	4	5	6	7
Не знаю, что для этого делать	1	2	3	4	5	6	7
Нет соответствующих условий	1	2	3	4	5	6	7

Необходимость больших материальных затрат	1	2	3	4	5	6	7
Есть более важные дела	1	2	3	4	5	6	7
Что еще?							

Опросник
«Отношение к здоровью»

Отношение к здоровью выступает как один из основных элементов самосохранительного поведения человека и представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью людей, а также определяющими оценку индивидом своего физического и психического состояния.

Методика направлена на получение информации об индивидуальном понимании (или так называемом личностном смысле) респондентами категории «здоровья», а также степени приверженности обследуемого здоровому образу жизни, позволяет судить о месте здоровья в индивидуальной иерархии терминальных ценностей. Проводится кураторам **на 2 курсе**.

Для интерпретации данных используется как количественный, так и качественный анализ. Количественная обработка данных включает в себя подсчет средних значений по каждому утверждению в отдельности, определение моды распределения. Качественный подход предполагает содержательный анализ полученных результатов.

Литература

1. Здоровый образ жизни как молодежная проблема: региональные аспекты/Ин-Т Социально-Политических Исследований При Администрации Президента Рб; Авт. Кол.: Г.М. Грибов, С.Т. Кавецкий, В.В. Коклюхин; Под Общ. Ред. М.Н. Хурса.-Минск: ИСПИ, 2002 г.
2. Крук О.Л. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности/О.Л. Крук // Здаровы лад жецця.-2003.-№ 2.
3. Нарскин Г.И. Здоровый образ жизни: курс лекций/Г.И. Нарскин; Учреждение образования «Гомельский Гос.Ун-Т Им. Франциска Скорины.-Гомель: Гомельский гос. ун-т им. Ф.Скорины, 2003г.
4. Самусева Н.В. Здоровый образ жизни как взаимосвязь физического, психического и социального здоровья/Н.В. Самусева // Сацыяльна-педагагичная работа.-2007.-№ 9.
5. Формирование установок молодежи современной Беларуси на здоровый образ жизни/Н.П. Веремеева [И Др.] // Социология.-2005 г.
6. http://www.ronl.ru/obuchenie_vospitanie