

Повестка

заседания Межведомственного совета по формированию здорового образа жизни, контролю за неинфекционными заболеваниями, предупреждению и профилактике пьянства, алкоголизма, наркомании и потребления табачного сырья и табачных изделий при Могилевском городском исполнительном комитете

«19» июля 2021 г.

1. **О необходимости реализации профилактического проекта «Здоровая школа» на территории г. Могилева.** *Врач-валеолог (заведующий) отделением информационного обеспечения и ЗОЖ УЗ «МЗЦГЭ», секретарь совета Мотовилова С.Г.*

Актуальность данного проекта обусловлена приоритетным направлениям государственной политики в области здравоохранения на сохранение здоровья школьников.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

Наряду с увеличением неинфекционных и инфекционных заболеваний негативным фактором выступает распространённость здоровь разрушающего поведения – курения, потребления алкоголя, наркотиков, связанного с риском для здоровья полового поведения.

Поскольку основная масса детей, подростков и молодежи большую часть времени проводит в дошкольных учреждениях, средних школах и других учебных заведениях, именно здесь должны быть сфокусированы усилия по созданию более «здоровых» моделей поведения подрастающего поколения.

Основная задача современной школы – обеспечить комфортную среду для всех участников образовательного процесса, которая способствует сохранению и укреплению здоровья. Здоровье учащихся имеет решающее значение в создании здорового общества. В период обучения в школе определяются: дальнейший жизненный путь школьников, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В последнее время возросла не только учебная нагрузка, но и поступающая информация. Это обязывает более требовательно относиться к здоровью учащихся. Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Но школа без помощи родителей и медицинских учреждений не сможет решить проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни. Мы сможем решить эти проблемы только сообща.

В этой связи очень важной задачей является разработка и реализация программ, направленных на создание такой модели учреждения образования, при которой учащиеся могли бы не только получить образование в полном соответствии с государственными образовательными стандартами, но и

реализовать свои способности, сформировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь. На протяжении всей жизни человек постоянно взаимодействует с окружающей средой: дышит, общается, двигается по земле, излучает и поглощает тепло, выполняя определенную работу, изменяет окружающий мир и так далее. Большинство современных ученых определяют понятие здоровья как способность человека к оптимальному функционированию в этой окружающей его среде. Медицинские работники, как правило, выделяют в отдельные категории физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, сексуальное здоровье и т.д.

Различают субъективные и объективные показатели здоровья. К субъективным показателям состояния здоровья относятся показатели самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, настроения, адекватности. Объективные показатели состояния здоровья – связаны с антропометрическими измерениями (масса тела, рост, окружности грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени, живота), частотой дыхания, жизненной емкостью легких, пульсом, артериальным давлением и др.

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие: отказ от вредных привычек; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

В условиях загрязненной окружающей среды человеку необходимо с удвоенной энергией заботиться о сохранении и укреплении собственного здоровья, но происходит обратный процесс.

Статистика показывает, что вредные привычки получают все более широкое распространение, с каждым годом «молодеют» курение, пьянство, наркомания и токсикомания. Гиподинамия, диагноз горожан, проникает в сельскую местность, телевизор и компьютерные игры заменяют прогулки на свежем воздухе.

Значимое место, если не одно из главных, занимает направление профилактической работы по формированию мотивации и привитию навыков здорового образа жизни, профилактике употребления алкоголя, никотина, ПАВ среди школьников.

Эта работа направлена, прежде всего, на профилактическое воздействие, на личность ребенка. Механизм реализации направлен на то, чтобы, используя различные формы занятий, сформировать у учащегося навыки самостоятельного принятия решений, умения противостоять давлению группы, преодоления стрессовых ситуаций, конфликтных и прочих сложных жизненных ситуаций.

Общая цель всей деятельности в данном направлении – не только научить ребенка объективно оценивать свои действия и поступки (соответственно особенностям своего возраста), а развить веру в свои возможности и силы, адекватно реагировать на сложную жизненную ситуацию и делать свой собственный выбор. Помочь ему достигнуть социально-значимых результатов в жизни, и получить грамотно и своевременно дозированную информацию о разрушающем эффекте вредных привычек не только на организм человека, но на саму жизненную ситуацию. Необходимо предоставить подростку азы правовой базы, информацию об уровне ответственности, лежащем на человеке, который не только распространяет, но и употребляет спиртные напитки и наркотические вещества. Более того, данная информация должна носить адекватный уровень сложности в соответствии с возрастом ребенка.

Построение работы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек

Диагностическая работа дает возможность иметь представление о предпочтениях наших детей, их интересах и направленностях. Не имея объективной информации об истинном положении дел, невозможно определить верного направления в работе с подростками, невозможно перестроить подростка и заставить его принять ценности взрослого, старшего поколения.

Индивидуальная форма работы – не менее важное направление. Каждый ребенок представляет свое будущее благополучным, удачным, радостным, здоровым и т.п.

При проведении социологических опросов – нет ни одного ответа, где подросток представляет свое будущее неудачным, с плохим здоровьем, низким социальным статусом и т.д.

Реализация себя подростком посредством употребления алкоголя говорит о социальной незрелости, неудачном жизненном опыте, травмирующем воздействии этого опыта на саму личность ребенка. И поэтому индивидуальная работа с ребенком является значимым моментом в формировании гармоничной, зрелой личности, поиске индивидуальных способов принятия конструктивных форм решений в проблемных ситуациях каждого конкретного ребенка.

Групповая форма работы – это одно из ведущих направлений работы по ФЗОЖ. В нем большое значение имеет информированность учащихся, и, как было выше сказано, информация носит адекватный уровень сложности в соответствии с возрастом ребенка.

В данном направлении должны проводиться: тематические классные и организационные часы; встречи с сотрудниками милиции, психологом, врачом-наркологом, валеологом и другими специалистами здравоохранения. Особое место занимает тренинговая работа с учащимися школы, где дети являются не только активными слушателями, но и сами предлагают конструктивные формы поведения в сложных ситуациях. На тренинговых занятиях дети проигрывают формы конструктивного поведения в межличностном взаимодействии, получают опосредованный опыт, направленный на формирование здорового образа жизни. Ребенок получает реальный опыт взаимодействия в группе, имеет возможность сделать анализ этого опыта.

Система построения работы в направлении пропаганды здорового образа и профилактики вредных привычек у подрастающего поколения должна строиться следующим образом:

К началу учебного года необходимо составить годовой план работы по формированию здорового образа жизни, где включены следующие разделы: информационно-просветительская работа, диагностика, «сформированность» понятий ЗОЖ, банк данных об учащихя, тренинговые занятия, буклеты, презентации и видеоролики, настенные газеты, классные часы, лекторские группы и родительские собрания. Далее планируются тематические недели, декады и месячники в соответствии с планом работы школы.

Чем раньше у детей сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом.

Иметь хорошее здоровье для любого человека **полезно**, чтобы не болеть и радоваться жизни во всех её проявлениях; **выгодно**, потому что хорошее здоровье даёт большие возможности для достижения жизненной цели, более высокую работоспособность, выносливость, повышает физическую привлекательность; **интересно**, потому что создаются неограниченные ресурсы для совершенствования и саморазвития, облегчаются общение, контакты с людьми; **престижно**, потому что нет ограничений для выбора любого дела, любой цели в жизни.

Забота о здоровье подрастающего поколения это хорошие инвестиции в будущее, в экономику нашей республики, что можно представить простой формулой «Здоровое поколение – сильная Беларусь».

Председатель совета

А.А. Галушко

Секретарь совета

С.Г. Мотовилова