

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Петрозаводского городского округа
«Спортивная школа № 1» (МУ ДО «СШ № 1»)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «СШ № 1»

И.А. Загорских
«01» марта 2025 г.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Сегодня сохранение и укрепление
здоровья детей одна из главных
стратегических задач развития
страны.

Давайте растить



детей здоровыми!

Рекомендации по формированию здорового образа жизни у подростков

Самый главный дар человека – это его **здоровье**. Этот дар необходимо беречь и всеми возможными способами укреплять с самого раннего детства. **Здоровье** - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

В настоящее время остро встала проблема болезней.

Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляют нам экология: загрязненность воды, ненатуральные продукты.

Здоровье – важная составляющая жизни каждого. Чтобы человек добивался своих целей, реализовывал свои идеи и планы в жизнь, ему нужны энергия, силы и крепкое здоровье. Крепкое здоровье можно поддерживать отказом от вредных привычек, здоровым и полноценным сном, умеренной физической нагрузкой и продуктивной работой.

Ребенка надо приучать к **здоровому образу**. Ваш ребенок для Вас – это Ваше будущее.

— А что такое «здоровый образ жизни»?

«ЗОЖ — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.»

ЗОЖ включает в себя:

- режим труда и отдыха (грамотное распределение учебной деятельности и отдыха);
- искоренение вредных привычек (в том числе неправильного пищевого поведения);
- оптимальный двигательный режим (гимнастика, упражнения, спорт и т.д);
- личная гигиена;
- закаливание;
- рациональное питание (без вредных перекусов и без пищевого мусора);
- психологическое спокойствие ребенка.

Преимущества здорового образа жизни

Здоровье человека зависит от наследственности, окружающей среды, уровня экологии, уровня жизни человека и, конечно же, от образа жизни. Учёные уже давно доказали, что образ жизни человека это 50% здоровья человека. Здоровый образ жизни создаёт для личности такую социальную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой, учебной и общественной активности, психологического комфорта.

Здоровый образ жизни полезен:

- Укреплением иммунитета, лёгкой и быстрой переносимостью болезней
 - Спортивным и подтянутым телом
 - Снижением риска развития хронических болезней
 - Ощущением, что всё достижимо
 - Позитивным восприятием жизни
 - Хорошими взаимоотношениями в семье
 - Самореализацией и активной жизненной позицией
 - Искоренением плохого настроения, стресса
 - Препятствием прокрастинации (прокрастинация- это стойкое желание откладывать дела на потом)
 - Постоянным ощущением, что ты полон сил и бодр
 - Благоприятной и активной старостью
- Образ жизни **родителей** играет ключевую роль в отношении их детей к окружающему миру. Не способен привить ребенку **здоровый образ жизни** и правильное отношение к **здоровью тот, кто пренебрегает состоянием своего собственного здоровья и не выглядит здоровыми.**

Очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в раннем возрасте

Родители – это первые воспитатели, которые закладывают основные человеческие ценности у ребенка.

Именно в семье формируются человечность, духовность, достоинство и уровень культуры в целом. Поэтому огромную роль в развитии положительного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом у детей играет семья.



ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у подростков

Здоровый образ жизни для детей и подростков не просто важен, а жизненно необходим, если юный человек и его родители хотят, чтобы он достигал успехов, был здоровым и целеустремленным.

Здоровый образ жизни ребенка включает целый ряд разнообразных общественных и бытовых моментов. Сюда легко отнести решение медицинских проблем, наличие определенных необходимых жилищных условий, материальное благополучие, рациональное использование свободного времени, сознательное решение об отказе от вредных привычек, физическая активность, контроль над проблемой злоупотребления медикаментов, наличие успешных межличностных отношений.

Несколько важных аспектов:

Сюда следует отнести ежедневные мероприятия по:

- закаливанию воздухом, солнцем, водой;
- гигиене;
- обеспечению двигательной активности;
- наличию рационального питания;

- созданию гармоничного психоэмоционального состояния;
- реализацию принципов охраны окружающей среды.

Помешать естественному и полноценному развитию достаточно легко, если в жизни ребенка есть следующие неблагоприятные факторы:

- недостаточное количество двигательной активности;
- нерационально составленное детское питание с избыточным содержанием соли и жира;
- стресс;
- наличие вредных привычек;
- неполноценный, нарушенный сон.

Особенности подросткового возраста

Что такое подростковый возраст? Подростковый возраст - период в жизни каждого человека, переходный этап между детством и взрослостью. Всемирная Организация Здравоохранения установила, что это возраст с 10 до 19 лет. Каждый человек уникален, поэтому рамки настолько обширны. Особенности подросткового возраста:

Подростки крайне критичны к себе. Любое замечание или выражение чужого мнения в сторону ребёнка воспринимается крайне остро.

Частые перепады настроения и высокая болезненная ранимость. Окружающие подростка должны быть более тактичны к нему.

В период взросления снижается концентрация. Информация хуже усваивается и успеваемость снижается.

В возрасте с 10 до 19 лет, человек занимается поиском себя, пробует реализовывать себя в различных направлениях. Ставит первые цели, начинает решать проблемы, сталкивается с неудачами.

Неустойчивость к стрессам, низкая самооценка, проблемы в семье, тревожность, недостаток внимания, нехватка долгого дофамина (гормон счастья, получаемый при чтении книг, прогулках на улице, потреблении в пищу продуктов с большим количеством белка и природных долгих углеводов) приводят подростка к вредным привычкам. Часто вредные привычки подростка появляются из-за стремления показать себя взрослым, сделать запрещённые ранее вещи. И, как известно, плохой опыт схватывается быстрее, чем хороший. Поэтому дети перенимают негативный опыт окружающих, забывая о здоровом образе жизни и даже самые примитивные правила забываются, наступает образ жизни противоположный здоровому.

Досуг и двигательная активность: польза и необходимость развития своего тела.

Формирование здорового образа жизни у подростка неразрывно связано с наличием у него полноценного отдыха. Задачи, которые юноши и девушки решают в этот период, связаны с учёбой, выбором будущей профессии, а также формированием зрелого организма требуют от человека динамичности и интенсивности. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры крайне сложно переоценить. Движение вообще является одним из самых главных признаков жизни. Для подростков наличие физической активности означает повышение работоспособности и, естественно, укрепление здоровья. Печальный момент: достаточно небольшой процент населения целенаправленно занимается физкультурой. Как следствие, гиподинамия (недостаток движения) является причиной возникновения разнообразных заболеваний сердечно - сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов человеческого тела.

Учеными были проведены интереснейшие исследования, показавшие, что при нехватке физической активности умственная деятельность резко снижается. Уже на следующий день эксперимента эффективность работы достигает только 50%, резко усиливается нервное напряжение, растёт раздражительность, снижается концентрация

внимания, увеличивается время выполнения задач. В общем, результат не самый радужный. Именно поэтому так необходима хоть небольшая, но регулярная зарядка.

Влияние физической активности на мыслительные процессы

Важность физической нагрузки чрезвычайно важна для нашей мыслительной деятельности. Так происходит, потому что наш мозг задействует в процессе умственной деятельности только 10% нервных клеток. Все остальные регулируют работу нашего тела. Для мыслительной деятельности исключительно важно, чтобы с периферии поступали сигналы-импульсы. Если головной мозг перестает получать такую стимуляцию, то его деятельность постепенно затухает и человек хочет спать. Из всего указанного следует вывод, что мышечное напряжение является одним из необходимых условий мыслительной деятельности. Для этого необходимо любое физическое напряжение мышц и тела в целом. Подойдет любая спортивная деятельность: бег, плавание, йога, гимнастика и т. д. Усилить эффект поможет закаливание, которое стимулирует защитные свойства организма, улучшает местный иммунитет.

Важность рационального питания для хорошего самочувствия и учебных успехов.

Правильный рацион питания для подростков важен с многих точек зрения. Именно в этот период жизни активно закладываются разнообразные болезни, которые связаны со сбоями в питании. И сюда, кстати, относятся не только заболевания желудка, кишечника, но и нервной, эндокринной и других систем, поскольку нарушаются процессы вывода вредных веществ. Растущий организм достаточно быстро приспосабливается к перегрузкам и недостаткам питания, это может создавать иллюзию того, что все хорошо. Здесь кроется предпосылка к появлению избыточного или недостаточного веса.

Нерегулярное питание у подростков возникает вследствие большой загруженности учебным процессом, недостатком времени. Проблема усугубляется тем, что с едой поступает недостаточный уровень микроэлементов. Правильное питание является основой полноценной умственной и физической деятельности, здоровья, работоспособности, продолжительность жизни.

Правильное питание для подростков меню включает порядка 50 разнообразных компонентов. Человек нуждается во всех питательных веществах, причем необходимо, чтобы они входили в определенных пропорциях. Те определяются с учетом пола человека, его возраста и других факторов.

Здоровый образ жизни подростков - не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки - уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что для них хорошо, а чего они хотят избегать. Если родители считают, что могут проконтролировать каждый шаг своего чада, то они глубоко заблуждаются. Именно поэтому важно чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

В современных реалиях, очень велико общественное мнение: особенно ему подвержены подростки. Во время переходного возраста ребёнок часто хочет выделиться и казаться взрослым. Обращая внимание на старшее поколение, чаще всего дети, берут пример людей, которые далеко ведут не здоровый образ жизни.

Появление вредных привычек в подростковом возрасте

Вредные привычки подростков:

Курение

В современном мире подростки очень легко верят рекламе и решают проверить всё на себе. Помимо, всем известного курения табака, сейчас появились электронные сигареты. Они привлекают современную молодежь яркими упаковками с красивыми картинками, а также возможностью эффектно выдохнуть сладкий и «вкусный» дым.

Все средства курения делят на 4 группы:

Приспособления, где табак горит (сигареты, самокрутки)

Приспособления, где табак не сгорает, а только нагревается (IQOS (айкос) и ему подобные)

Средства, не содержащие табак, но содержащие жидкость (в более распространённых случаях никотиновую) (электронные сигареты, вэйпы, NQD (ашкьюди).

Кальяны (прибор, где дым перед тем, как дойти до рта курильщика, проходит через ёмкость с водой, а потом по трубке).

Разрекламированность в СМИ, употребление известными личностями среди подростков, создаёт мнимую безопасность электронных сигарет. Яркие надписи большими буквами «БЕЗ НИКОТИНА», тоже внушают безбидность такого способа получить быструю дозу дофамина, так ещё и каким способом! А на самом ли деле всё так безбидно?

Очень часто в безникотиновых жидкостях и смесях находится никотин. Никотин - нейротропный яд, содержится в табаке и вызывает привыкание. Смеси для парения содержат в большинстве солевой никотин. Он всасывается быстрее и человек получает большую дозу никотина за меньшее время. Человек, который курит обычные сигареты, может выкурить за раз не больше 2 штук, в это время у вейперов устройство может использоваться почти непрерывно. Такое употребление приводит к передозировке. Острая интоксикация - заключительный этап воздействия никотина на центральную и периферическую и нервную систему, проходящий в два этапа: возбуждение, а затем резкое торможение. Есть три вида интоксикации никотином. Лёгкое отравление - тошнота, рвота, головокружение, отдышка, холодный проливной пот. Тяжёлая интоксикация - делириозный синдром (дезориентация со слуховыми и зрительными галлюцинациями), потеря сознания, кома, смерть от паралича дыхательного и сосудодвигательного центров. Хроническая интоксикация - формируется длительно, на протяжении нескольких недель или месяцев. Симптомы такого отравления - утяжеление протекания хронических воспалительных процессов, соматорфные расстройства (отсутствие диагностического подтверждения при множестве жалоб), дистрофические изменения органов и тканей. После любого вида интоксикации возможно осложнения в виде: аллергической реакции; ухудшения зрения, почечной недостаточности, поражения периферической нервной системы. У подростков все виды отравления происходят намного быстрее, чем у взрослых из-за меньшего веса и меньшего периода курения. Таким образом на первый взгляд безопасная привычка, становится опасной зависимостью.

Алкоголизм

Подростковый алкоголизм - проблема не менее обширная, чем курение. Только за последнее десятилетие количество зависимых от алкоголя детей увеличилось на 10%; теперь чаще всего алкоголизм распространён среди 12-15 летних детей, раньше же этот возраст был 16-18. Из-за того, что у подростка неустойчивая психика, то при употреблении алкоголя быстро развивается физическая зависимость. Тело подростка просит добавки, начинается «ломка». Если у взрослых алкоголь перерабатывается благодаря ферментам желудка и печени, то у детей спирт расщепляется медленнее, потому что эти органы еще не начали полноценно функционировать. Чаще всего детский алкоголизм зарождается в компании сверстников. Подростки считают, что распитие спиртных напитков в компании стоит наряду с прогулками на улице, чтением книг, просмотром фильмов. Еще одной особенностью является тот факт, что чаще всего подросток хочет выпить только в окружении группы лиц, с которыми они всегда это делают. В обычной жизни такой потребности у него нет. Этот этап, рассматривается, как период формирования детской групповой психической зависимости, которая является одним из этапов формирования детского алкоголизма. У детей гораздо реже возникает отрицание алкоголизма, чем у взрослых. После формирования физической зависимости у ребёнка появляется брадикардия, снижение артериального давления, бледность кожи, отсутствие потливости, затем появляются дистрофия, истерические реакции, депрессивные расстройства. Так же очень распространены заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язва, колит кишечника, гепатит; происходят сбои в мочевыделительной нервной и эндокринной системах. Очень большая проблема состоит в том, что подростковый алкоголизм развивается практически бессимптомно.

Наркомания

Подростковая наркомания - медицинская и социальная проблема. По данным Всемирной Организации Здоровья, около 5-10% детей в возрасте от 10 до 17 лет употребляют психостимулирующие препараты. Одна из основных причин, по которой подросток пробует наркотики – любопытство. Есть четыре стадии подростковой наркомании:

Первая стадия – первый приём наркотика. В это время исчезает психологический запрет на употребление наркотика. Многие дети думают, что употребление лёгкого наркотика не приведёт к серьёзным последствиям, но они глубоко ошибаются. В первую очередь разрушается головной мозг, уменьшается концентрированность, случаются провалы в памяти.

Вторая стадия - появление эйфории. Во время интоксикации ребёнок быстро получает удовольствие.

Третья стадия - развитие психической зависимости. При долгом отсутствии наркотика ребёнок становится раздражительным, тревожным.

Четвёртая стадия - возникновение физической зависимости. В большинстве случаев после первого приёма психостимулирующего препарата ребёнок повторно вернётся к его употреблению. Таким образом, наркотик включается в процесс обмена веществ в организме. Организм стремится нейтрализовать наркотик и при каждом последующем приёме требуется большая доза, чтобы удовлетворить потребность. Когда появляется физическая зависимость от наркотика, то у ребёнка начинается «ломка», она характеризуется тошнотой, рвотой, болью в мышцах, низким артериальным давлением.

При дальнейшем приёме наркотиков снижается иммунитет, замедляется рост и развитие организма, центральная нервная система выходит из строя. Очень много подростков умирают за-за передозировки. Но бывают и другие случаи. Иногда из-за «ломки» бывают и другие случаи.

Компьютерная зависимость

Без компьютеров, телефонов и интернета сложно представить нашу жизнь. Сейчас мы все общаемся в мессенджерах, смотрим публикации в социальных сетях, узнаём новости в интернете. Если раньше детство ассоциировалась с играми во дворе, то сейчас большие обороты набирает компьютерная зависимость. Есть три вида зависимости от гаджетов:

Игровая зависимость. Многие считают, что с помощью игр можно снять стресс, отвлечься от рутины. Нередко зависимость от компьютерных игр начинается с одобрения самих родителей. В детстве они сами вручают ребёнку планшет, потому что есть мнение, что познавательные игры помогут развить у ребёнка наблюдательность и внимательность. Но реалистичные игры часто заменяют реальное общение ребёнка. Во многих играх есть ежедневные задания и системы поощрений, которые удерживают игроков, развивая зависимость.

Зависимость от социальных сетей. При таком поведенческом отклонении человек не может контролировать, сколько время он проводит в мессенджерах. Часто дети в социальных сетях могут создать себе идеальный образ и преодолеть неуверенность в жизни. При отсутствии доступа к телефону у подростка возникает тревожность.

Зависимость от сетевого серфинга. Интернет- это очень полезная платформа, если использовать её с умом. Но часто подросток просто становится зависимым от простого блуждания по сети, не получая никакой пользы.

Часто зависимость от гаджетов появляется от дефицита ярких эмоций – ребёнку в реальном мире нужно проявлять какую-либо деятельность, а виртуальном мире совсем легко зайти в интернет и сбежать от реальности. Так же зависимость может развиваться из-за застенчивости или проблем с общением, ведь в реальной жизни очень трудно найти знакомство, а в интернете достаточно прокомментировать фото, и вы уже знакомые.

Как предупредить первые вредные привычки

Подростковый возраст считается самым сложным периодом в жизни человека с психологической и эмоциональной точек зрения. Самым главным способом предупреждения вредных привычек считаются доверительные отношения. Это позволит ребёнку при необходимости обратиться к родителям за помощью. Родители должны поддерживать связь с воспитателями и учителями, чтобы быть в курсе поведения своего подростка среди сверстников. Они обязаны поддерживать и помогать решать проблемы своему ребёнку. Нужно помочь ребёнку найти занятие (спорт, туризм, творчество) и развивать его. У окружения ребёнка должна быть установка на здоровый образ жизни. Подросток должен видеть вокруг себя положительные примеры людей.

Заключение

Человек всегда является зеркалом своего окружения. И если подросток будет занят интересным делом, вести активный и здоровый образ жизни, общаться с единомышленниками по своему хобби, то даже мыслей для появления вредных привычек не будет.

Список использованных источников и литературы

Адам Джексон. «Десять секретов здоровья. Современная притча о мудрости и здоровье» // ООО Книжное издательство «София», 2016

Запорожченко В.Г. «Образ жизни и вредные привычки» // -М.: Медицина ,2005

Кулинич, Г. Г. // «Вредные привычки. Профилактика зависимостей. 5-7 классы // . - М.: ВАКО,2009

Интернет-ресурсы:

<https://chbmk.su/roditelyam/rekomendaczii-po-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-u-podrostkov.html>

<https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-07122024-n-3610-r/#Op6r1SwKuPoh>