

Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический
университет им. Н.Г. Чернышевского

Л.А. Корнеева

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПОДРОСТКОВ

Чита 2009

ББК Р11я7
УДК 613 (075.8)
В 934

Печатается по решению Ученого совета Забайкальского государственного
гуманитарно-педагогического университета им. Н.Г. Чернышевского

Ответственный за выпуск

А.А. Томских, канд. геогр. наук, доцент, проректор по учебной
работе ЗабГГПУ

Рецензенты:

Л.П. Малезик, д-р мед. наук, проф. каф. нормальной физиологии ЧГМА;
В.Г. Вертипрахов, д-р биол. наук, проф. каф. анатомии,
физиологии и валеологии ЗабГГПУ

В934 **Корнеева Л.А.**

Здоровый образ жизни и вредные привычки подростков: учебное пособие /
Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. – Чита, 2009. – 158 с.

ISBN 978-5-85158-444-2

В пособии рассматриваются анатомно-физиологические особенности подросткового возраста, виды здоровья и факторы болезни, характеристики компонентов здорового образа жизни, формы и средства антитабачного воспитания подростков, антиалкогольного воспитания в семье и школе, антинаркотической пропаганды и борьбы с токсикоманией. Пособие предназначается в помощь студентам, выходящим на педпрактику в школу, учителям всех специальных школ Забайкальского края, широкому кругу читателей.

ББК Р11я7
УДК 613 (075.8)

ISBN 978-5-85158-444-2

© Корнеева Л.А., 2009
© ЗабГГПУ, 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста.....	7
ГЛАВА II. Виды здоровья и факторы болезни.....	21
ГЛАВА III. Характеристика компонентов здорового образа жизни.....	27
3.1. Режим труда и отдыха.....	27
3.2. Гиподинамия и здоровье.....	40
3.3. Гигиена питания.....	45
3.4. Закаливание.....	47
3.5. Психогигиена.....	48
3.6. Самолечение.....	54
3.7. Формирование у подростка экологического мышления.....	55
3.8. Мысли о здоровье и здоровом образе жизни.....	59
ГЛАВА IV. Алкоголизм. Антиалкогольное воспитание в семье и школе.....	71
Мысли о вреде алкоголя.....	100
ГЛАВА V. Методы, формы и средства с антитабачного воспитания подростков.....	105
ГЛАВА VI. Антинаркотическая пропаганда и борьба с токсикоманией.....	121
Мысли о вреде табака и наркотиков.....	149
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	151

ВВЕДЕНИЕ

Наш могущественный двадцать первый век невиданными темпами бурно ворвался в историю человечества и принес с собой больше перемен, чем любое предшествовавшее ему столетие. Технический прогресс сократил расстояния, изменил пропорции и темпы жизни на планете. При этом меняются не только способы производства и структура потребления, но также мышление и социальная практика. О каких бы глобальных проблемах сегодня мы ни говорили, сосредоточением всех жизненных процессов является человек.

Несмотря на удивительные, кажущиеся фантастическими достижения современной цивилизации, человек, как часть природы, все же не стал истинным властелином над своей собственной природой. Больше того, из года в год неуклонно растет удельный вес так называемых болезней цивилизации. Наибольшую опасность среди них представляют поражения сердечно-сосудистой системы, онкологические, нервно-психические и аллергические заболевания, т.е. болезни, связанные с особенностями процесса напряжения и адаптации современного поколения людей.

До сего времени еще бытует ошибочный взгляд на здоровье человека как на природное благо, существующее в избытке и не требующее повседневного внимания. Здоровье – высшее благо, это капитал, данный нам не только природой, но и теми условиями, в которых мы живем. Чтобы направить научно-технический процесс на службу человечеству, наряду с учетом социальных факторов необходимо глубокое знание биологических основ жизнедеятельности и физиологических механизмов адаптации человека. Это во многом поможет определить пути и способы сохранения здоровья и дальнейшего продления жизни человека. Об отдельных аспектах этой глобальной общечеловеческой проблемы и повествует настоящее методическое пособие.

Право на здоровье и обязанность укреплять и сохранять его органически сливаются – диалектическое единство. Сейчас все более очевидной становится зависимость здоровья прежде всего от самого человека, от его осознанного отношения к формированию, укреплению и сохранению своего здоровья, здоровья членов семьи. Все больше людей посвящают свой досуг туризму, занятиям физкультурой, спортом, работе на садовом участке. Но наряду с этим имеет место и безответственное отношение к своему здоровью: несоблюдение элементарных гигиенических требований здорового образа жизни, самолечение, злоупотребление алкоголем, табакокурение, употребление наркотиков.

Почему здоровье потеряло свою изначальную притягательность, почему сложился такой психологический парадокс? Как пробудить в каждом человеке чувство творца собственного здоровья? Сегодня многие пренебрегают азами гигиены, более двух третей населения не занимаются физической культурой и спортом, 70 млн чел. курят. Уже из детского сада в школу поступает около 30 % больных детей. Подчас до 60–65% подростков после окончания школы имеет патологические изменения в опорно-двигательном аппарате, в том числе нарушение осанки, искривление грудной клетки и позвоночника или таза у девочек – будущих матерей. У 40% выпускников школ имеются нарушения в сердечно-сосудистой системе, у 10% – нарушения нервной системы, и около 50% школьников являются близорукими. Это результаты слабой физической активности, гиподинамии, которая стоит первой среди причин, вызывающих появление распространенных недугов. Даже у 15-летних подростков, которые предпочитают телепередачи и компьютер подвижным играм, нередко наблюдаются признаки атеросклероза и детренированности, т.е. ослабленное сердце. А токсическое, отравляющее воздействие алкоголя, табачного дыма, наркотиков на организм подростка во много раз сильнее, чем на взрослого, так как в бурно растущем организме идет интенсивный обмен веществ, большая скорость всасывания и кровотока.

В связи с этим резко возрастает роль гигиенического и физического воспитания детей с раннего возраста. Наибольший эффект в воспитании здорового ребенка достигается при гигиеническом обучении и воспитании, осуществляемом совместными усилиями врачей, педагогов и родителей. Семье и школе принадлежит решающая роль в формировании нового поколения, подготовке его к труду, созидательной деятельности.

Учитель – основной проводник гигиенических знаний в школе, именно он призван углубить знания учащихся об укреплении здоровья, сформировать ответственное отношение к своему здоровью, оградить будущее поколение от болезней и вырождения. Учителя должны стать самыми страстными поборниками планомерного обучения школьника здоровому образу жизни.

Именно учителя должны убедить учеников и их родителей, что забота о своем здоровье – не самоцель, а средство для реализации личных и социальных возможностей человека, показатель социальной зрелости и уровня общей культуры. Крепкое здоровье должно быть предметом гордости, должно стать престижным! А люди, пренебрегающие борьбой за свое здоровье, имеющие вредные привычки, достойны не только жалости, но и общественного порицания.

Будущие учителя должны научиться проведению бесед и чтению лекций по проблемам здорового образа жизни, антиалкогольной и антинаркотической пропаганды. План лекций и беседы рекомендуем пред-

варительно продумать, сделать конспект, подобрать наглядности и технические средства обучения (рисунки, таблицы, слайды, кинофильмы). При подготовке и проведении этой работы студент-практикант проявляет способности к раскрытию содержания темы сообщения, умение красиво и образно говорить, логически мыслить, применять различные технические средства. Это следует рассматривать как повышение качества подготовки будущего учителя.

Приводимые в пособии рекомендации являются переработанными и дополнительными, каждый может и должен применить самостоятельность и творческий подход в своей работе.

Автор с большой благодарностью относится к критическим замечаниям рецензентов, указавших на недостатки, и впредь намерена учитывать все пожелания, направленные на улучшение качества публикаций.