ГАПОУ СО «Марксовский политехнический колледж»

**Доклад**

**на тему «Формирование здоровой личности в среднем профессиональном образовании»**

Подготовил: Клочков П.А.

Маркс, 2022 г.

**ВВЕДЕНИЕ**

С древнейших времен наше общество претерпело ряд изменений, сейчас мы живем в век высоких технологий. В развитых странах, в связи с достижениями технического прогресса, возросли риски экологического, психологического и техногенного характера, увеличились нагрузки на организм человека. А здоровье населения играет очень большую роль для развития и процветания страны, так как оно влияет на работоспособность и физическую подготовленность человека. Поэтому в современном государстве, актуальной задачей является сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов, а значит нации в целом.

Студенты – это значительная часть молодого поколения, они представляют отдельную социальную группу, которая отличается условиями жизни и социальным поведением. Они испытывают отрицательное воздействие окружающей среды и сталкиваются с трудностями, которые преподносит им жизнь. Также вместе с физическим и умственным ростом, им приходится адаптироваться к новым условиям жизни. И чтобы студентам преодолеть все тягости, им нужно вести здоровый образ жизни. Чтобы поддерживать свое здоровье, не надо иметь специальной подготовки, для этого нужно следить за состоянием и изменениями своего организма, также придерживаться общепринятым нормам.

Проблема в формировании здорового образа жизни заключается в следующем: будущие специалисты ведут определенный образ жизни, в котором есть место вредным привычкам (сигареты, наркотики, алкоголь), неправильному режиму труда и отдыха (поздно ложатся спать и рано встают, из-за этого усталость и др. последствия), не соответствии питания (полуфабрикаты, фаст-фуд), малой двигательной активности, а также не соблюдению гигиены и не разборчивым половым связям. Молодые люди воспринимают все новое, не задумываясь о будущем, поэтому они тянутся как к положительному, так и к отрицательному.

В связи с этим, работники учебных заведений должны побуждать студентов к сохранению и укреплению собственного здоровья, вести пропаганду здорового образа жизни и мотивировать их на «светлую здоровую» жизнь.

Для формирования у студентов здорового образа жизни нужно выявить причины, по которым они ведут не здоровый образ жизни. И помочь им выбрать правильный путь для самосохранения и саморазвития.

Во многих учебных заведениях проводят диагностики и мониторинг здорового образа жизни, уже собрано достаточное количество сведений. Образ жизни студентов постоянно контролируется, и преподаватели корректируют совершенную работу в этом направлении.

В данном докладе, я разберу подробно, что же такое здоровый образ жизни, попробую выделить главные проблемы и их решение.

**ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?**

По мнению многих людей, понятие «Здоровый образ жизни» - это не пить, не курить, заниматься физкультурой, и ничего в этом удивительного нет, так как у людей это закладывается с детства в подсознании. Но уже в подростковом возрасте, мы узнаем, что это не все составляющие данного понятия.

В рассмотрении здорового образа жизни существует несколько направлений. В философско-социологическом направлении, здоровый образ жизни рассматривают, как составную часть жизни общества в целом.

Представители психолого-педагогического направления рассматривают здоровый образ жизни, с точки зрения сознания и психологии человека.

Существуют и другие направления, где здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека, которая обеспечивает душевное, духовное и социальное благополучие в реальной жизни.

Если собрать воедино все точки зрения, то вот что получается: здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. А также концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

А что же лежит в основе здорового образа жизни? Выявлено несколько ключевых положений:

1. В ЗОЖ человек является субъектом, а жизнедеятельность и социальный статус – объектом.
2. Человек в ходе реализации ЗОЖ выступает одним целым с биологическим и социальным началом.
3. В основе формирования ЗОЖ лежит личностно-мотивационная установка.

Из этого следует, что каждый человек имеет свою систему здоровья, для реализации ЗОЖ использует свои методы и средства, но придерживаясь социальных норм.

**ПРОБЛЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ**

С понятием, мы разобрались, теперь давайте выясним, какие проблемы встречаются в формировании ЗОЖ.

Специалисты Всемирной Организации здравоохранения считают, что здоровье – это состояние полного душевного, социального и физического благополучия. По их мнения на здоровье влияют следующие факторы: здравоохранение – 10%, внешняя среда – 20%, генетика и наследственность – 20%, и первое место занимает – образ жизни и питание – 50%. И чтобы прожить долго и счастливо, образ жизни должен быть направлен на здоровый путь.

Что же входит в ЗОЖ? А в ЗОЖ входят такие компоненты как: отсутствие вредных привычек, организованный режим труда и отдыха, рациональное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение гигиены, порядочная сексуальная жизнь.

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Самыми распространенными и основными вредными привычками являются курение и алкоголь, об их пагубном воздействии на организм подрастающего поколения можно говорить бесконечно. Но большинство людей недооценивают вред, причиняемый данными вредными привычками, а также не представляют своего существования без них.

Неоднократно доказано, что курение и алкоголь неблагоприятно влияет на восприятие учебного материала. Также вредные привычки влияют на организм: преждевременное старение, заболевания дыхательных путей, поражение центральной нервной системы, поражение органов и психологическая зависимость.

Если сигареты и алкоголь так влияют на организм, то зачем люди втягиваются и продолжают это употреблять. Подростки начинают курить и пить по разным причинам, но в основном для привлечения внимания, чтобы казаться взрослее.

Студенты употребляют спиртное и сигареты для расслабления, избавления от стресса, подавления депрессии. Но на деле, это оказывается совсем по-другому, человек еще больше напрягается, снижается работоспособность и углубляется депрессии и стрессы!

Для избавления от вредных привычек, важно, чтоб человек сам осознавал свою проблему. В наше время существуют множество способов лечения данных недугов: медикаментозное, гипноз, различные кодировки, народные средства и комплексные лечения.

**НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**

Важнейшим элементом здорового образа жизни является правильный режим труда и отдыха. Режим труда и отдыха – это порядок чередования и продолжительность периодов труда и отдыха.

Каждый человек индивидуален, поэтому и режим дня должен быть индивидуален, учитывая состояние здоровья, уровень работоспособности, интересов и склонностей. Режим способствует формированию организации, навыкам и привычек.

Примерный режим дня студента:

Соблюдение такого распорядка дня, способствует эффективности умственного труд и физической силы, также вырабатывается четкий ритм жизнедеятельности организма, укрепляется здоровье и улучшается работоспособность.

**НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Еще одним важным составляющим здорового образа жизни студента является рациональное питание. Рациональное питание – это физиологически правильное питание здоровых людей, с учетом их возрастных особенностей, трудовых отношений и климатических условий жизни.

В связи с быстрым темпом жизни студентов, нарушился рацион питания. Очень часто вместо продуктов, состоящих из полезных веществ, студенты употребляют однообразные – полуфабрикаты, малополезную пищу и фаст-фуд. Опасно и то, что очень часто подрастающее поколение питается «на ходу» и всухомятку. Все это может вызвать различные заболевания желудка и кишечника.

Так что очень важно для жизнедеятельности студентов – это сбалансированное питание.

**ИГНОРИРОВАНИЕ СПОРТА**

Занятия физическими упражнениями составляют основу оптимального двигательного режима. В нашей стране остро стоит проблема – спорта, из-за того что студенты загружены физически и психологически.

Во многих ВУЗах решается данная проблема такими способами, как мотивация студентов, возвращение спортивных традиций и пропаганда здорового образа жизни. Из-за отсутствия спорта в жизни студента, происходит ухудшение здоровья, нерациональное использование своей энергии.

Следовательно, занятие спортом является одной из составляющей, направленную на сохранение и улучшение здорового образа жизни. Также физкультура является одной из граней общей культуры студента, определяет его поведение в учебе, на работе, в общении и т.д.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данном докладе рассмотрены основы здорового образа жизни студентов, также как рациональное питание, занятие спортом, отсутствие вредных привычек и организация труда и отдыха.

Студенты зачастую не осознают необходимости здорового образа жизни, так как вступают в новый этап жизни, где легко поддаются новым веяниям и воздействию окружающих людей.

Для формирования здорового образа жизни у студентов, им необходима мотивация и усилие. Не каждый может решить задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования.

Таким образом, здоровый образ жизни рассматривается нами как ценность, раскрывающаяся посредством следующих идей: идея ценности здоровья и идея ведения здорового образа жизни.