**ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»**

**Отдел межведомственных связей и комплексных программ профилактики**

**Лекция**

(для медработников)

# «*Здоровье подрастающего поколения*»

Подготовила:

Врач-методист

Иванова Ольга Геннадиевна

г. Старый Оскол

2018г.

**Содержание**

# 1. Введение……………………………………………… ……3- 4

# 2. Факторы, влияющие на состояние здоровья подростка… 4-5

# 3. Здоровье подрастающего поколения……………………... 5-6

# 4. Профилактика……………………………………………….6-10

Основная проблема воспитания подрастающего поколения – это воспитание здорового человека. Здоровье – это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека. Только здоровый ребенок может играть, бегать, смеяться, фантазировать. Насколько здоров ребенок – от этого зависит его личностное и социальное развитие. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д. В современном обществе и сложившихся социально-экономических условиях очень актуальными становятся проблемы увеличения количества детей и подростков, ведущих нездоровый образ жизни: упот­ребляющих наркотики, алкоголь, имеющих другие вредные привычки, зара­женных заболеваниями, передающимися половым путем. Мы обязаны быть в ответе за здоровье подрастающего поколения. Должны методом информационно – просветительского, наглядно-агитационного и психологического воздействия предупредить и обезопасить наших детей от пагубно влияющего на них нездорового образа жизни, ведущего в будущем к неспособности создать нормальные семьи, здоровое потомство, продолжительности жизни и вырождению нации. В Конвенции о правах человека подчеркивается право каждого маленького гражданина на жизнь. Государство отвечает за создание условий, обеспечивающих в максимальной степени их выживание и здоровое развитие. В сложившейся ситуации здоровье можно рассматривать как важнейшую предпосылку формирования личности ребенка. Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий. Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности. Говоря о здоровом образе жизни у детей, на первое место следует поставить достаточную двигательную активность. Ученые определили, что при гиподинамии ухудшается способность мышц сокращаться, изменяется химический состав белков, из костной ткани вымывается кальций, и кости становятся рыхлыми. Но особенно тяжело сказывается недостаток движения на кровеносных сосудах, сердце и нервной системе. Страдают обменные процессы, стремительно увеличивается масса тела. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Современные школьники, как и взрослые, к сожалению, не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы и взрослые и дети овладевали знаниями факторов, способов и средств, укрепляющих здоровье, обладали привычкой постоянно осуществлять меры, направленные на его сохранение, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей - то есть, формировать социальную потребность жить и быть здоровым. Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи. В начале третьего тысячелетия человеческое общество столкнулось с рядом глобальных проблем, обусловленных изменением ритма и образа жизни современного человека, информационными и психо - эмоциональными перегрузками, разрушением гармонической связи человека с окружающим миром, нарастанием экологической загрязненности, изменением характера питания и т.д. Анализ состояния здоровья населения России по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований, показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран, и следует ожидать его дальнейшего ухудшения, если существенно не будут изменены в благоприятном направлении условия, влияющие на здоровье. Здоровье будущего поколения в наших руках, если мы не воспитаем в наших детях культуру здорового образа жизни, то это может губительно повлиять на нашу нацию и на здоровье последующих поколений. Наше физическое состояние непосредственно влияет на состояние наших будущих или уже рожденных детей. Это очень глобальная проблема, которая затрагивает общекультурные ценности и нормы, она настолько большая, что имеет огромное множество проблем, которые нам с вами предстоят решить. Такие проблемы как: наркомания, детский и подростковый алкоголизм, психические заболевания подростков и низкая физическая активность. На основании многочисленных источников можно выявить пути возможной профилактики и предупреждения этих проблем.

# Факторы, влияющие на состояние здоровья подростка

На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения детей и подростков существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее население страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения. Здоровье детского населения представляет собой интегральный параметр, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, то есть является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом. По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в последние годы наметились следующие негативные тенденции:

1. значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%);

2. стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50-60% школьников;

3. резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей;

4. увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов.

Организация правильного здорового питания детей и подростков имеет не только медицинское значение как фактор сохранения здоровья конкретного ребенка и его последующего развития, но и большое социальное значение как фактор, определяющий здоровье будущих поколений. Значение питания в детском и подростковом возрасте обусловлено основными факторами, определяющими различие зрелого и детского организма, а именно - ростом и развитием. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием органов и систем. Этими физиологическими особенностями определяются потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии. В свою очередь, высокие потребности в пищевых веществах и энергии на единицу массы тела детей вызывают необходимость правильного подбора пищевых продуктов и их соотношения, способов кулинарной обработки и других особенностей организации питания, обеспечивающего организм пищевыми веществами и энергией. Рост - это увеличение физических размеров тела или его частей, связанное с увеличением размера или количества клеток. Под развитием понимают приобретение и совершенствование функций, связанных с дифференциацией и созреванием органов и систем. Рост и развитие детерминированы как внутренними факторами (генетическими, гормональными), так и факторами окружающей среды. В практической медицине под ростом детей подразумевают увеличение длины и массы тела. Так как измерение массы тела проще и доступнее, то задержка массы тела является индикатором задержки роста, хотя не всегда одновременно наблюдается действительная задержка роста тела в длину.

# Здоровье подрастающего поколения

Фундамент здоровья молодежи формируется в детском и подростковом возрасте. Статистические данные свидетельствуют, что уровень заболеваемости подростков традиционно выше, чем всего населения. Самыми распространенными являются болезни органов дыхания. В структуре первичной заболеваемости подростков они занимают около половины всех случаев. На втором месте – травмы и отравления, на третьем – болезни кожи и подкожной клетчатки. Состояние здоровья молодых людей определяет множество факторов – как объективных: экология, здравоохранение, качество условий жизни, так и субъективных. Считается, что в молодом возрасте решающее значение имеют субъективные причины. А это - осознание ценности здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом, отсутствие таких привычек, как злоупотребление алкоголем и табакокурением. Следствием пренебрежения физкультурой и высоких учебных нагрузок являются многие нарушения здоровья. Профилактические осмотры школьников выявляют понижение остроты зрения, нарушение осанки, «сколиоз». По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека только на 15 % зависит от медицины. Поэтому каждый должен ощущать потребность быть здоровым и правильно относиться к своему здоровью. Прививать эту культуру необходимо с детства. Только тогда мы будем иметь здоровую молодежь, способную активно работать, созидая национальное богатство.

**Профилактика**

Методы профилактики предполагают, действия во многих направлениях и требуют участия официальных лиц и граждан на национальном, региональном и местном уровнях. На национальном уровне усилия должны быть направлены на улучшение условий в лечебницах и клиниках, создание новых больниц и центров общественного здоровья, подготовку медицинского персонала, проведение исследований по профилактике и лечению заболеваний, просвещение населения.

**Какие проблемы решает профилактика:**

1. Снижение степени распространения вредных привычек в молодежной среде.
2. Игнорирование принципов здорового образа жизни.
3. Повышение уровня информированности и психологической помощи в области основ здорового образа жизни.
4. Путем анкетирования и доверительного контакта повысить уровень выявления распространенности вредных привычек в молодежной среде.

**Цель профилактики**: привитие основ здорового образа жизни и профилактики вредных привычек в молодежной среде путем просветительской дея­тельности в области формирования основ здорового образа жизни среди учащихся.

**Задачи профилактики:**

* развить интерес к физической культуре и спорту.
* негативное отношение к нездоровому образу жизни и злоупотреблению вредными веществами;
* научить основам рационального питания;
* сформировать четкое понятие о том, что здоровье каждого из нас в наших руках.
* в рамках компетенции оказать психологическую и специализированную помощь специалистов в ряде возникших проблем.

Понятие *профилактика* здоровья представляет систему мер (коллективных и индивидуальных), направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе. Одним из важнейших направлений в медицине, начиная со времен Гиппократа (около 460-370 до н. э.), Авиценны - (Абу Али ибн Сина, около 980-1037), является профилактика заболеваний. В переводе с греческого профилактика означает предупреждение тех или иных заболеваний, сохранение здоровья и продление жизни человека. Идеи профилактики заболеваний наряду [с диагностикой и лечением](http://zodorov.ru/odontogennoj-opuholi-i-epitelialenie-kisti-chelyustej.html), как составных частей медицинской науки, зародились в глубокой древности и заключались обычно в соблюдении правил личной гигиены, здорового образа жизни. Постепенно складывалось представление о первостепенной значимости профилактических мер. В период античности в работах Гиппократа и других медиков говорилось о том, что легче болезнь предупредить, чем вылечить. Впоследствии это положение разделяли многие врачи, в том числе и русские медики XVIII - XIX вв. С 1917 г. профилактическое направление социальной политики отечественного здравоохранения является ведущим, именно в [этом состояло главное достоинство](http://zodorov.ru/aleksandr-astrogor-energeticheskij-vampirizm-karmicheskaya-med.html) системы отечественного здравоохранения, что неоднократно признавалось медиками других стран. В последние годы профилактика приобретает огромное значение и особое значение в связи с тем, что лечение болезни - это очень дорогое «удовольствие» и предупредить заболевание, сделать все, чтобы сохранить здоровье человека на многие годы, легче, проще и надежнее, чем вылечить болезнь, профилактика – это, прежде всего здоровый образ жизни. На здоровье воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы; вредные привычки; отягчённая или неблагополучная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др. Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т.е. на независящие от человека причины). В [свою очередь](http://zodorov.ru/v-i-vernadskogo-medicinskaya-akademiya-imeni-s-i-georgievskogo-v56.html), в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти. *Здоровый образ жизни* - единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен. ЗОЖ - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля [у жизни населения - важнейшая](http://zodorov.ru/zdorovij-obraz-jizni-i-ego-role-v-sohranenii-zdoroveya-naselen.html) социальная технология государственного значения и масштаба. Здоровый образ жизни - понятие многоплановое, это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья как условие и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление "факторов риска", возникновение и развитие заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни. В более узком и конкретном виде - максимально благоприятное для общественного и индивидуального здоровья проявления медицинской активности. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики как начального, а потому решающего звена в укреплении здоровья населения через изменение образа жизни, его оздоровлении, борьбу с негигиеническим поведением и вредными привычками, преодоление других неблагоприятных сторон образа жизни. [Организация здорового образа жизни в](http://zodorov.ru/osnovi-zdorovogo-obraza-jizni.html) соответствии с государственной программой усиления профилактики заболеваний и укрепления здоровья требует совместных усилий государственных, общественных объединений, медицинских учреждений и самого населения. Внедрение основных элементов профилактики в виде навыков гигиенического поведения должно входить в систему дошкольного и школьного воспитания детей и подростков, отражаться в системе санитарного просвещения (которое все больше ориентируется на пропаганду здорового образа жизни), физической культуры и спорта. Формирование здорового образа жизни важнейшая обязанность всех лечебно-профилактических, санитарно-противоэпидимических учреждений и общественных формирований. В настоящее время ведется работа по здоровому образу жизни. Существует и укрепляется на практике система социалистического здравоохранения, гарантирующая каждому гражданину конституционное право на охрану здоровья как важнейшую задачу социальной политики. Наша система здравоохранения, воплощая в жизнь генеральное направление - профилактику заболеваний. Это [комплекс социально-экономических и](http://zodorov.ru/sbornik-uprajnenij-po-discipline-russkij-yazik-i-kuletura-rech.html) медицинских мероприятий по предупреждению возникновения болезней, их причин и факторов риска. Наиболее действительным средством профилактики, как говорилось, может быть и есть формирование здорового образа жизни. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим руда и отдыха.

Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни - ЗОЖ.   
*Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* - это [процесс соблюдения человеком](http://zodorov.ru/infekciya-infekcionnij-process.html) определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, трех видов культуры: питания, движения, эмоций. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психологическую структуру человека. И еще Сократ говорил, что "тело не более отдельно и независимо от души". Культура питания. В здоровом образе жизни питание является определяющим системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость. Культура движения. Оздоровительным эффектом обладает только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плаванье, катание на лыжах и т.д.) в [природных условиях](http://zodorov.ru/gigienicheskie-trebovaniya-po-ogranicheniyu-oblucheniya-nasele.html). Культура эмоций. Отрицательные эмоции обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции сохраняют здоровье, способствуют успеху. Сложившаяся система образования не способствует формированию ЗОЖ, поэтому знания взрослых людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями. В школе рекомендации по здоровому образу жизни детям часто насаждаются в назидательной и категорической форме, что вызывает у них положительные реакции. А взрослые и в [том числе учителя редко](http://zodorov.ru/vidi-medicinskoj-pomoshi.html) придерживаются указанных правил. Подростки не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного. Здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. В целях сохранения здоровья детей и подростков, оберегания их от неблагоприятных воздействий среды и создание целенаправленных положительных влияний на растущий организм, осуществляется систематическое врачебное наблюдение за здоровьем молодого поколения и систематически за условиями воспитания и обучения. Эти функции выполняют лечебно-профилактическое и санитарно-противоэпидемическое службы здравоохранения. Формирование здорового образа жизни - многоплановая комплексная задача, для успешного разрешения которой необходимы усилия всех звеньев государственного общественного механизма. В целях сохранения здоровья детей и подростков, оберегания их от неблагоприятных воздействий среды и создание целенаправленных положительных влияний на растущий организм, осуществляется систематическое врачебное наблюдение за здоровьем молодого поколения и систематически за условиями воспитания и обучения. Эти функции выполняют лечебно-профилактическое и санитарно-противоэпидемическое службы здравоохранения. Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий, существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное - профилактика. Эффективность формирования у подростков здорового образа жизни обусловлено тем, что жизненная позиция только вырабатывается, а все возрастающая самостоятельность делает обустроенным их восприятие окружающего мира, превращая юношу и девушку в пытливых исследователей, формирующих свое жизненное кредо. Здоровье играет определенную роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Его уровень в значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования, творческого роста, полноту восприятия, а значит и удовлетворенность жизнью. Таким образом, в число важнейших задач входит обеспечение оптимальных условий учебы, труда, всего жизненного уклада, способствующих завершению формирования молодого организма. Поэтому в отношении учащихся подростков предусматривают следующие основные задачи:

- разработка и реализация на основе совершенных достижений науки оптимальных санитарно-гигиенических нормативов как для учебных и рекреационных помещений, так и для учебно-производственной нагрузки, а также летней трудовой деятельности подростков;

- постоянные занятия физической культурой и спортом;

- рассмотрение сети оздоровительных учреждений для подростков;

- улучшение работы по медицинской профилактике среди подростков, обеспечение их диспансеризацией;

- создание системы гигиенического воспитания подростков и их родителей;

- пропаганда здорового образа жизни.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается право каждого маленького гражданина на жизнь. Государство отвечает за создание условий, обеспечивающих в максимальной степени их выживание и здоровое развитие. В сложившейся ситуации здоровье можно рассматривать как важнейшую предпосылку формирования личности ребенка. Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий. Современные школьники, как и взрослые, к сожалению, не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы и взрослые и дети овладевали знаниями факторов, способов и средств, укрепляющих здоровье, обладали привычкой постоянно осуществлять меры, направленные на его сохранение, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей - то есть, формировать социальную потребность жить и быть здоровым.

|  |
| --- |
|  |
| **Список использованной литературы:**    1. Панфилова Л.А. Формирование у учащихся здоровья как социальной ценности / Л.А. Панфилова, А.Т. Тутатчиков // Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения.  2.http://psihicheskiezabolevanija.ru/  3. http://www.bigpi.biysk.ru/encicl/articles/39/1003905/1003905A.htm  4. http://stat.edu.ru/CD/section4/s4a1.htm  5. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. М.: 1989.  6. Сметанкин А.А. Учитель здоровья / А.А. Сметанкин - СПб.: Питер, 2003.  Рецензия:  на лекцию для медработников «Здоровье подрастающего поколения», подготовленную врачом – методистом отдела межведомственны связей и комплексных программ профилактики ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола» Ивановой О.Г.  Лекция для медработников «Здоровье подрастающего поколения» составлена врачом – методистом отдела межведомственных связей и комплексных программ профилактики ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола». Оформлена в соответствии с методическими рекомендациями, понятна, доступна для лиц с медицинским образованием среднего и высшего звена, суть содержания является целью овладения знаниями факторов, способов и средств, укрепляющих здоровье подрастающего поколения, осуществление мер, направленных на его сохранение, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей - то есть, формировать социальную потребность жить и быть здоровым. Смысловая нагрузка лекционного материала повышает уровень сохранения знаний медицинских работников.  Данная лекция написана доступным языком и может быть использована в качестве лекции для медработников.  Рецензент:  Заведующий отделом межведомственных связей Л.Д.Шамардина и комплексных программ профилактики ОГБУЗ « ЦМП г. Старого Оскола» |