2. Зайтова Е.З., Волик М.В. Применение информационных технологий в организации самостоятельной работы студентов // Экономика России в условиях глобализации: вызовы и возможности развития. Сборник научных трудов по материалам международной научной конференции (в рамках VI Международного научного студенческого конгресса на тему: «Гражданское общество России: становление и пути развития»). 2015. – С. 258-262.
3. Anderson C.A., Bushman B.J. Human aggression // Annual Review of psychology. 2002. Vol. 53. № 1. P. 27-51.
4. Ковалёв А.Е., Влияние видеоигр на ребёнка – польза или вред? Материалы Международной научно-практической конференции. Издательство: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк) г. Липецк, 2019.
5. Смирнова Е.О., Радева Р.Е. Психологические особенности компьютерных игр: новый контекст детской субкультуры / Е.О. Смирнова, Р.Е. Радева // Образование и информационная культура. Социологические аспекты. Труды по социологии образования. Т. V. Вып. VII. – М.: Центр социологии образования РАО, 2000. – С. 330–369.
6. Boesche W. Violent content enhances video game performance // Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications. 2009. Vol. 21.P. 145-150.
7. Тимофеев, С.Б., Видеоигры с хоррор - компонентами и их влияние на склонность к агрессии юношей. Иркутск - 2019., ст.69.

Магомедова П.М., Бирюкова Н.В.

Здоровье и здоровый образ жизни в системе ценностей у современных подростков

*ФГАОУ ВО Первый МГМУ имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский
Университет)
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-20

Аннотация

Здоровье - самое важное, что есть в жизни человека. Если человек болен, все остальное теряет прежний смысл. Именно поэтому необходимо с раннего возраста задумываться о том, как поддерживать свое здоровье. Есть определенный набор правил, который поможет защитить себя от неблагоприятных факторов внешней среды. Важную роль играют правильное питание, здоровый сон и, конечно, занятия спортом. Особенно важно поднимать тему здорового образа жизни среди подрастающего поколения, воспитывать в подростках ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все необходимые условия для его поддержания. Большую роль в формировании рационального отношения к своему здоровью играет не только семья, но и образовательные организации. В статье рассмотрены способы влияния на отношение подростков к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, ценности, подростки.

Abstract

Health is the most important thing in a person's life. If a person is ill, everything else loses its former meaning. That is why it is necessary to think about how to maintain your health from an early age. There is a certain set of rules that will help protect yourself from adverse environmental factors. Proper nutrition, healthy sleep and, of course, sports play an important role. It is especially important to raise the topic of a healthy lifestyle among the younger generation, to educate teenagers in a value attitude to a healthy lifestyle, to create all the necessary conditions for its maintenance. An important role in the formation of a rational attitude to one's health is played not only by the family, but also by educational organizations. The article discusses ways to influence the attitude of adolescents to a healthy lifestyle and sports.

Keywords: healthy lifestyle, health, values, teenagers.

Введение

Под «ЗОЖ» понимается тот образ жизни человека, который благоприятно влияет на все сферы его жизни.

Здоровье – это хорошая моральная и физическая форма, отсутствие болезней, здоровый сон и многое другое. Здоровый образ жизни выражается не только в знаниях человека о правильности его соблюдения, но и в действиях, которые он совершает, чтобы придерживаться его. Существует определенный набор правил, придерживаясь которых, можно поддерживать свое здоровье и улучшать его.

Аспектами здорового образа жизни являются:

- Занятие спортом;
- Соблюдение режима питания;
- Личная гигиена;
- Профилактика заболеваний, закаливание;
- Отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков;
- Осведомленность человека о пользе здорового образа жизни.

Но для того чтобы поддерживать здоровый образ жизни необходимо определить для себя цель и задаться вопросом «Для чего мне это нужно?». Ведь важен не только образ жизни человека, но и то, какой цели он пытается достичь. Здоровый образ жизни во многом зависит от интересов человека. Очень тяжело заставить себя заниматься чем-то, особенно если нет мотивации. Придерживаться «ЗОЖ» это не временное желание, это образ жизни, соблюдение определенных правил на регулярной основе.

Очень важно развивать у подростков ценностное отношение к здоровому образу жизни, формировать условия для его укрепления. Подросткам необходимо объяснить, что ведение здорового образа жизни должно превратиться в ежедневную привычку, а не разовое действие.

Главным врагом «ЗОЖ» являются вредные привычки. И это не только курение, спорт или, куда хуже, увлечение наркотиками, но и неправильно питание, не соблюдение режима сна. К сожалению, в наше время полки магазинов переполнены продуктов, содержащих огромное количество добавок, которые наносят серьезный урон здоровью. Большинство подростков не соблюдают режим сна, спят менее положенных 7-8 часов и все это имеет накопительный эффект. Спустя несколько лет несоблюдения режима сна, правильного питания и спорта организм начнет давать сбой. Очень важно вовремя предотвратить это и сделать шаг в сторону «ЗОЖ».

Более серьезным врагом здоровья являются пагубные привычки, такие как курение, алкоголь. Регулярное потребление алкоголя и курение сигарет наносят непоправимый ущерб здоровью. В основном с такими вредными привычками подростки сталкиваются в школьные годы, в период взросления. Необходимо, чтобы в это время рядом были люди, которые направят в нужное русло и это выпадает на долю не только родителей, но и работников учебного заведения. Взрослые должны корректно донести подростку, как важно заботиться о своем здоровье и не наносить ущерб своему здоровью пагубными привычками.

С целью получения необходимых сведений был проведен опрос, который был создан «Вконтакте» на тему «Какое место ЗОЖ занимает в системе ценностей современных подростков?». В опросе приняло участие 35 подростков с 10 по 11 классы.

Сначала был проведен опрос, который позволяет выявить, что вкладывает в понятие «здоровый образ жизни» современная молодежь.

Рис. 1. Что для вас значит здоровый образ жизни?

Самым популярным ответом, среди ответивших респондентов, оказался «негативное отношение к курению, алкоголю и наркотикам». Такое мнение выразили 45% опрошиваемых респондентов. Следующие по популярности ответы: «занятия спортом» и «здоровое питание». Такое мнение выразили 32% и 23% соответственно.

Проанализировав то, что подростки вкладывают в понятие «ЗОЖ», было решено узнать, какие условия необходимы для сохранения здоровья по их мнению.

Рис. 2. По вашему мнению, какие условия необходимы для сохранения здоровья?

35% респондентов считает, что отсутствие пропаганды вредных привычек положительно влияет на поддержание ЗОЖ. 40% ответивших указали, что доступность информации о пользе ЗОЖ является необходимым условием. К другим факторам относится проведение ознакомительных мероприятий (10%) и развитие спортивных секций (15%).

Также были такие вопросы, как «Ваше отношение к курению?»

Рис. 3. Как вы относитесь к курению?

Результаты положительные – 78% респондентов ответили, что не курят. Однако 12% отнесли себя к курящим людям. И каждый десятый респондент когда-либо курил, но потом бросил.

Рис. 4. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

А также «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?» 60% опрошенных респондентов отметили, что употребляют алкоголь только в праздничные дни/ по особому случаю. Никогда не употребляли алкогольные напитки 17% опрошенных. Каждые выходные не обходятся без спиртного 7% респондентов. Также были такие ответы, как «За компанию»-8% и «по настроению» – 8%

Опираясь на результаты данных опросов, можно понять, что подростки достаточно осведомлены, что ЗОЖ необходим для каждого человека, но сами не всегда его придерживаются. Это говорит о том, что им не хватает определенной цели, мотивации для выполнения всех необходимых рекомендаций. Пока подросток самостоятельно не определит для себя цель, ради которой он будет готов соблюдать здоровый образ жизни, никакие приказы и наказания со стороны старшего поколения не подействуют.

Таким образом, наше исследование показало: значимость ценности «здоровье» и понимание важности здорового образа жизни у современных подростков снижено.

Немало важно проводить регулярные консультации и беседы с подростками. Также в настоящее время самый лучший способ привлечь внимание – осветить тему в Интернете. Есть огромное количество каналов в таких социальных сетях, как YouTube, Instagram, Telegram и многие другие. Блогеры показывают, как они занимаются спортом и правильно питаются, после чего показывают результаты своих трудов, в виде шикарной фигуры и крепкого здоровья. Это является своего рода пропагандой ЗОЖ, так как блогеры подают пример, основываясь на своем личном опыте. На просторах интернета можно найти большое количество различных курсов и спортивных онлайн-марафонов с участием любимых блогеров, что, несомненно, является призывом и стимулом к действию, который также будет способствовать формированию ценностного отношения к ЗОЖ.

Выводы: Подводя итог, можно сказать, что, действительно, меняются приоритеты, меняются интересы и прежние способы привлечения внимания молодежи к спорту и ЗОЖ являются уже не актуальными. Но это значит лишь то, что нужно искать альтернативы. Именно привлечение внимания подростков к спорту и формирование рационального отношения к ЗОЖ является крайне важной проблемой наших дней. Целью старшего поколения является помощь подросткам встать на верный путь, благодаря чему сохранить и укрепить свое здоровье, создавая все необходимые для этого условия.

***

1. Воронова И.А. Состояние здоровья современного подростка [В сборнике: Экология и безопасность жизнедеятельности. сборник статей XX Международной научно-практической конференции]. Пенза, 2020.
2. Грецов А.Г. [Профилактика социально негативных явлений и пропаганда ценностей здорового образа жизни среди подростков и молодежи// В сборнике: Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии.] Материалы XIX Международной научно-практической конференции: к 25-летию Гуманитарного университета. 2016.
3. Дубовина Л.А. [Ценностное отношение к здоровому образу жизни у современных подростков// E-Scio.] 2019.
4. Малеев А.Л.[Отношение подростков к проблеме здорового образа жизни и ценности здоровья// Столица науки.] 2020.
5. Петрова Л.В. [Связь ценности здорового образа жизни педагога и подростка// Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук.] 2015.
6. Петрова Л.В. [Здоровый образ жизни семьи психолого-педагогическое условие в формировании ценности здоровья у старшеклассников// Проблемы современного педагогического образования.] 2019.

Нефедова Н.Н., Тимофеева А.Д., Сысоев П.Г.

Эпидемическая ситуация по туберкулезу в Сарапульском районе Удмуртской Республики за период с 2010 по 2019 гг.

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия МЗ УР»
(Россия, Ижевск)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-21

Аннотация

Данная статья посвящена эпидемической ситуации по туберкулезу в Сарапульском районе Удмуртской республики за период с 2010 по 2019 гг.: заболеваемости туберкулезом, охватом профилактическими осмотрами, доле лиц больных туберкулезом, выявляемых при проведении профилактических осмотров. Рассмотрены вопросы актуальности темы и сделаны выводы по итогам проведенного анализа.

Ключевые слова: туберкулез, эпидемическая ситуация, заболеваемость, распространенность, охват профилактическими осмотрами.