

## К ВОПРОСУ ОБ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Мусаева С.Д.<sup>1</sup>, Магдиева Н.Т.<sup>2</sup> Email: Musaeva676@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Мусаева Саният Джалалудиновна - кандидат педагогических наук, доцент;

<sup>2</sup>Магдиева Нателла Тахмановна - кандидат медицинских наук, доцент,

кафедра социальной медицины,

Дагестанский государственный университет,

г. Махачкала

**Аннотация:** в статье анализируются актуальные вопросы формирования здорового образа жизни современной молодежи, а также роль системы образования в формировании здоровья и повышении качества жизни дагестанских подростков. Сложившаяся социальная ситуация привела к росту соматических и психических заболеваний среди различных групп населения, в том числе подростков. Государству нужна здоровая, сбалансированная, равноправная основа, на которой могли бы расти и процветать молодые члены общества. При этом очень важно сформировать у молодого поколения понятие о личной ответственности за свое здоровье.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, образование, подростки, система образования.

## TO THE QUESTION OF TOPICAL PROBLEMS OF PRESERVING THE HEALTH OF THE GROWING GENERATION

Musaeva S.D.<sup>1</sup>, Magdieva N.T.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Musaeva Saniyat Dzhahaludinovna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

<sup>2</sup>Magdieva Natella Takhmanovna - Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,

DEPARTMENT OF SOCIAL MEDICINE,

DAGESTAN STATE UNIVERSITY,

MAKHACHKALA.

**Abstract:** the article analyzes the urgent issues of the formation of a healthy lifestyle of modern youth, as well as the role of the education system in shaping health and improving the quality of life of Dagestan teenagers. The current social situation has led to an increase in somatic and mental illnesses among various population groups, including adolescents. The state needs a healthy, balanced, equal basis on which young members of society could grow and prosper. Moreover, it is very important to form the concept of personal responsibility for their health among the young generation.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, bad habits, education, adolescents, education system.

УДК 304

На современном этапе государству нужна здоровая, сбалансированная, равноправная основа, на которой могли бы расти и процветать молодые члены общества. Сегодня здоровье молодого поколения рассматривается в самом широком смысле, т.е. как состояние духовного, физического, социального и эмоционального благополучия, а не только как отсутствие болезни. Иными словами, здоровье рассматривается как ресурс, обеспечивающий их повседневную жизнедеятельность [2].

Стремление решить сразу все имеющиеся проблемы, сопряженное с незнанием путей профилактики и преодоления профессиональной деформации, а также неумением планировать свою деятельность, переключаться с одного вида деятельности на другой, то есть отсутствие здорового образа жизни в целом, могут привести к серьезным нарушениям своего собственного здоровья. При определении здоровьесберегающих функций, как правило, используют классификацию, согласно которой функции, выполняемые в рамках медико-социальной работы, разделены на три группы: медико-ориентированные, социально-ориентированные и интегративные [1].

Подростковый возраст – это период, когда возрастают физиологические потребности в пищевых веществах высокого качества. ВОЗ считает, что молодые люди, у которых с раннего возраста выработались здоровые пищевые привычки, имеют больше вероятности сохранить их и в зрелом возрасте и у них меньше риск развития хронических заболеваний.

Нами был изучен уровень гигиенической культуры среди детей и подростков, отражающийся в образе жизни и степени его соответствия понятиям ЗОЖ, особенно среди школьников, когда происходит приобщение их к негативным сторонам взрослого образа жизни. Мы получили информацию о закреплении вредных привычек, а так же причинах, побудивших к такому типу поведения, степени

влияния на самочувствие, утомляемость школьников, наиболее частых факторах риска, об источниках получения информации о здоровом образе жизни.

Проведенное исследование показало, что образ жизни, впоследствии осуществляющий вклад в формирование здоровья, характеризуется рядом негативных показателей у школьников всех регионов республики. Были отмечены следующие отрицательные моменты в режиме учебы и отдыха: среди опрошенных на недостаточность ночного сна указали 40% респондентов. В настоящее время высказывается серьезная озабоченность по поводу того, что дети длительное время проводят перед экранами телевизоров, за компьютерами. Кроме того, количество часов, затраченных на приготовление домашних заданий, также ограничивает время, остающееся на активное проведение досуга. Опрос школьников показал, что на приготовление домашних уроков тратят 3 часа и более 54% респондентов, сильную усталость после уроков испытывают 50,0%, на недостаточность пребывания на свежем воздухе – 47%, на пребывание у телевизора 3 часа и более – 57%.

Результаты показали значительные различия в распространенности курения и употребления алкоголя у школьников, проживающих в городах и районах республики. Среди опрошенных школьников не было ни одного, кто бы одобрительно относился к потреблению наркотиков. Большинство из них (особенно девочки) убеждены, что наркотики вредны для здоровья. Однако, чем подростки становятся старше, тем среди них меньше тех, кто избегает потребителей наркотиков. Курению оказались подвержены 65% мальчиков и 20% девочек. Что касается наркотиков, то среди наших респондентов наркоманов не выявлено, но большинство хотя бы один раз пробовали наркотик в старших классах (60%).

Оказалось, что число не занимающихся спортом школьников достигает 40% (девочек среди них в 2,5 раза больше). Коммерциализация спортивных организаций и сооружений привела к снижению доступности для детей и подростков занятий физической культурой и спортом. До сих пор остаются проблемы с обеспечением доступа детям и подросткам в спортивные залы образовательных учреждений в дневное и вечернее время. Качество своей жизни респонденты оценивают следующим образом: 37% - среднее, 56% - низкое, 4% - крайне низкое, и только 3% - высокое.

Анализ данных диспансеризации детского населения в республике показал, что 50% подростков имеют признаки социальной и психологической дезадаптации. В настоящее время возросло число детей и подростков с асоциальными и девиантными формами поведения, больше половины учащихся нуждаются не только в оздоровительных мероприятиях, но и в проведении коррекции нарушений здоровья. Немаловажную роль играет и среда обитания ребенка. На сегодня большинство дагестанских семей, где формируется здоровье населения, начиная с детского возраста, относятся к социально незащищенным, особенно многодетные. Анализ социальных факторов показал, что в 20% семей имеет место конфликтная обстановка. Среди подростков, проживающих в социально неблагополучных семьях высок риск развития той или иной патологии, отставания в физическом и психическом развитии, появления «вредных привычек», отсутствует духовное воспитание. Семейные традиции и ценности, взаимоотношения родителей и детей имеют преобладающее влияние на становление личности ребенка, формирование его моральных и нравственных представлений и приоритетов. Если взаимоотношения не получаются в семье, то мы должны этим заниматься больше во всех других учреждениях.

Образовательные учреждения являются единственной системой общественного воспитания, охватывающей в течение продолжительного времени весь детско-подростковый период жизни. Большую часть дня учащиеся проводят в стенах образовательного учреждения. Время обучения в образовательном учреждении совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию благоприятных условий окружающей среды. Современная школа поддерживает факторы риска формирования нездоровья не только интенсификацией учебного процесса, но и стрессовыми ситуациями. Основной человек, осуществляющий сопровождение ребенка в школе – учитель. Именно он, находясь в тесном постоянном взаимодействии с ребенком, не только передает ему знания и умения, но и в значительной степени влияет на его психоэмоциональное состояние.

#### *Список литературы / References*

1. *Магдиева Н.Т., Мусаева С.Д.* К вопросу о формировании здоровья молодежи на современном этапе в регионе. // Вестник науки и образования, 2019. № 20 (74). С. 70-74.
2. *Магдиева Н.Т.* Стратегия здоровьесформирующего образования в современном вузе. Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. Материалы Международной НПК / отв. ред. доцент С.З. Айгубов. Махачкала: Издательство ДГУ, 2015. С. 239-241.