

СОЦИАЛЬНЫЙ РОЛИК «Я – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**Потапов А.М.***г. Озерск, МБОУ «Лицей №39», 7 «А» класс**Руководитель: Щербин В.В., г. Озерск, основатель Федерации кикбоксинга Озерского городского округа, заслуженный тренер по кикбоксингу*

*«Здоровье – это еще не все,
но без здоровья, все – ничто».*

Артур Шопенгауэр

Актуальность здорового образа жизни (далее ЗОЖ) в последние десятилетия вызвана ухудшением состояния окружающей среды, воздуха, качества воды, продуктов питания, изменения характера нагрузок на физическое и психическое здоровье человека. Но нельзя забывать о том, что здоровье – одно из важнейших жизненных ценностей, залог благополучия и долголетия. В России уровень продолжительности жизни людей сравнительно невелик (по данным Росстата – средняя продолжительность жизни в России в 2016 году составила 71,8 года [5]). Поэтому так важно уже с детских лет прививать бережное отношение к собственному здоровью, приучать к соблюдению правил ЗОЖ. В подростковый период необходимость и важность сохранения здоровья возрастает.

Для того, чтобы стать здоровым, целеустремленным, трудоспособным молодым человеком, необходимо владеть знаниями о ЗОЖ. Я решил не только изучить данный вопрос для себя, но и привлечь к этому своих сверстников. Наиболее подходящей формой пропаганды ЗОЖ выбран социальный ролик «Я – за здоровый образ жизни».

Цель данной работы – создание социального видеоролика, ориентированного на формирование у сверстников потребности и мотивации к деятельности, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья.

Для достижения цели работы поставлены следующие **задачи**:

- изучить литературу по теме здорового образа жизни (далее – ЗОЖ); проанализировать понятия «здоровье», «ЗОЖ»;
- определить основные компоненты ЗОЖ человека;
- транслировать пропаганду ЗОЖ через социальный ролик «Я – за здоровый образ жизни».

Результатом выполнения работы является видеоролик для подростков, направленный на формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Практическая значимость работы: социальный ролик «Я – за здоровый образ жизни» может быть использован в воспитательной работе по формированию ЗОЖ с учащимися образовательных учреждений, а также с детьми и подростками в учреждениях дополнительного образования.

1. Здоровый образ жизни и его составляющие**1.1. Понятия здоровья и здорового образа жизни**

Прежде, чем говорить о здоровом образе жизни, необходимо определить, что же такое здоровье? По состоянию здоровья каждого человека судят о благополучии и развитии всего общества и государства в целом. От того, как оно меняется, можно сделать прогноз на будущее для следующих поколений.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что «**здоровье** представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия» [8].

В литературе выделяют следующие виды здоровья:

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное (социальное) здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека (активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни).

Согласно заключениям экспертов ВОЗ, состояние здоровья населения лишь на 10% определяется развитием медицины как науки и состоянием медицинской помощи, на 20% – наследственными факторами, на 20% – состоянием окружающей среды и на 50% – образом жизни. Удельный вес факторов образа жизни превышает 50% всех обуславливающих воздействий.

Таким образом, для сохранения здоровья человек должен вести здоровый образ жизни.

Общество стало проявлять интерес к ЗОЖ еще в 70-е годы прошлого столетия. Несмотря на улучшение качества жизни, условий труда, развития медицины, продолжительность жизни не увеличивается, отмечается снижение иммунитета, увеличение количества психических заболеваний. Это связано с тем, что люди стали более пассивными и подверженными вредным влияниям. ЗОЖ важен не только для конкретного человека, но и для общества в целом. Только здоровый человек, который хорошо себя чувствует, может быть активным и качественно выполнять свою работу. Следование принципам ЗОЖ помогает человеку стать ценным членом общества.

В литературе ЗОЖ имеет достаточно разностороннее определение. Рассмотрим основные подходы к понятию ЗОЖ.

Здоровый образ жизни – это «поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья».

Укрепление здоровья – «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия» [1].

В учебнике Г.М. Соловьёва «Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры» здоровый образ жизни описывается как деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья. Такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой [6].

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Из вышеуказанных определений ЗОЖ можно выделить следующие основные аспекты:

– физический подразумевает поддержание хорошего самочувствия и укрепление защитных механизмов организма.

– эмоциональный – умение контролировать эмоции, адекватно реагировать на проблемы.

– интеллектуальный – способность к поиску нужной информации и рациональному ее использованию.

– духовный – умение устанавливать жизненные ориентиры и следовать им.

Таким образом, определение понятия «здоровый образ жизни» не ограничивается лишь физическим состоянием и удовлетворительным самочувствием. Это многогранное явление, формирование которого происходит на нескольких уровнях.

2. Основные компоненты здорового образа жизни человека

Изучая литературу по теме работы, выделены основные составляющие здорового образа жизни:

- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- режим питания;
- режим труда и отдыха, организация сна;
- организация двигательной активности;
- профилактика вредных привычек;
- психофизическая регуляция организма.

Кратко рассмотрим каждый компонент ЗОЖ.

Личная гигиена, закаливание

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого человека:

– Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих функции защиты внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. Это возможно только при здоровой и чистой коже. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4–5 дней.

– Уход за полостью рта и зубами предполагает чистку зубов не менее 2 раз в день, полоскание полости рта теплой водой после каждого приема пищи. Для сохранения здоровых зубов и десен необходимо употреблять в пищу лук, чеснок, свежие овощи. Пища должна содержать достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно D и B. Не реже 2 раза в год необходимо посещать врача стоматолога для профилактического осмотра зубов.

– Гигиена одежды и обуви требует, чтобы при их выборе руководствовались не мотивами престижности, а гигиеническим назначением в соответствии с условиями

и деятельностью, в которых они используются, к материалам, из которых они изготовлены. Предпочтение необходимо отдавать изделиям из натуральных материалов.

Эффективной профилактикой заболеваемости является закаливание. Человек, который с ранних лет приучал свой организм к изменениям температурного режима, легче переносит холод, реже болеет. Следовательно, закаливание – это комплекс приемов, которые систематически используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды. Ключевыми критериями закаливания являются: состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру, учет индивидуальных особенностей, систематичность и последовательность.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Прежде всего – это длительные пешие прогулки (в любое время года), регулярное проветривание комнаты, сон с открытым окном или форточкой, туризм, занятия сезонными видами спорта (зимой – лыжи, коньки, летом – футбол, волейбол и др.).

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ, который тренирует нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывает стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы.

Важную роль в профилактике простудных заболеваний и укреплении здоровья играет регулярное принятие солнечных ванн, которое оказывает положительное воздействие на весь организм. Солнечные лучи способствуют улучшению обмена веществ и состава крови, повышают общий тонус. Солнечный свет способен убивать возбудителей многих заболеваний, в том числе таких серьезных, как туберкулез кожи.

Организация режима питания

Значительную роль в формировании здорового образа жизни играет питание. Каждый может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между расти-

тельными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 3160 ккал, девушек – 2760 ккал (см. Приложение 1). Потребность в энергии населения северных зон выше, чем центральной, на 10–15%, в южных – на 5% ниже.

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3–4 раз в день. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

Режим труда и отдыха, организация сна

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

При соблюдении постоянного режима труда и отдыха, приема пищи, сна, занятий спортом, увлечениями, между этими процессами устанавливается взаимосвязь, при которой организм быстро и легко переключается с одного вида деятельности на другой, затрачивая меньше физических и психических ресурсов.

При этом, режим дня для каждого человека индивидуален в зависимости от образа жизни, сферы профессиональной деятельности, личных принципов и установок.

Наиболее полноценной формой ежедневного отдыха является сон. Потребность во сне также индивидуальна, как и режим дня. Для некоторых достаточно – 5–6 ч сна, для других – 9–10 ч. Средней суточной потребностью во сне принято считать 7,5–8 ч. Уменьшение времени сна приводит к возрастанию психо – эмоционального напряжения, лишает возможности организм восстановить свои физические ресурсы.

Организация двигательной активности

Один из обязательных факторов здорового образа жизни – регулярная двигательная активность. Физические нагрузки должны соответствовать состоянию здоровья, возрасту, полу, профессиональной деятельности. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда двигательная активность ограничена. Это присуще и учащимся, у которых в последние годы отмечается снижение показателей физиче-

ской подготовки, что также связано с низким уровнем двигательной активности.

Если учащийся уделяет физическим упражнениям до 4 ч в неделю, т.е. занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию, такую ситуацию относят к гиподинамической. В литературе по ЗОЖ отмечают, что оптимальным двигательным режимом является такой, при котором юноши уделяют занятиям 8—12 в неделю, а девушки 6—10 ч. К этим занятиям относят как целенаправленные занятия физическими упражнениями, так и физическую активность в различных условиях бытовой деятельности.

Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье.

Продолжительное и систематическое употребление алкоголя пагубно влияет на кровеносные сосуды, органы пищеварения, печень, почки, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Снижается качество жизни в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

Курение – одна из самых вредных привычек. Воздействие табачного дыма на органы дыхания, питание сердечной мышцы зачастую приводит к раковым заболеваниям легких и к развитию ишемической болезни сердца.

К числу наиболее вредных и опасных привычек относится употребление наркотиков. Когда потребление наркотиков становится систематическим, то постепенно снижаются защитные реакции организма, развивается привыкание к препарату. Употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти.

Психофизическая регуляция организма

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения). Чем больше значит для нас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства полезна для здоровья человека. К числу отрицательных факторов, вызывающих стресс, можно отнести

проблемы в семье, общежитии, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться.

Анализ данных о возникновении и течении заболеваний, связанных со стрессами, показал, что основную роль играет не сам стресс, в отсутствие активности, направленной на изменение возникшей ситуации. Отрицательное воздействие стресса усиливается, если человек больше сосредоточен на оценке того, «Что случилось?» и «Чем это грозит?» чем на вопросе: «Что можно сделать?».

Существует множество эффективных методов борьбы со стрессом. К ним относятся: занятия спортом, наличие увлечений, водные процедуры, занятия или прослушивание музыки, рисование и т.п. Всем хорошо известна аутогенная тренировка, направленная на расслабление мышц (релаксация).

Важнейшим критерием ведения здорового образа жизни является также способность человека гармонично выстраивать отношения в обществе. Здоровый человек будет иметь меньше конфликтов с окружающими его людьми, и получать от общения позитивную энергию.

Таким образом, главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, физическая активность.

2. Социальный видеоролик как средство изменения модели общественного поведения и привлечения внимания к проблемам социума

2.1. Понятие и основные направления социального видеоролика

Наиболее приемлемым средством привлечения внимания подростков к формированию потребности и мотивации к деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, на наш взгляд, является социальный видеоролик по теме проекта.

Реклама, ориентированная на привлечение внимания к самым актуальным проблемам социума и его нравственным ценностям, а также на изменение поведенческой модели общества и создание новых социальных ценностей, относится к социальной рекламе.

В ФЗ «О рекламе» [9] дается следующее определение социальной рекламы: «это информация, распространенная любым спо-

собом, в любой форме и с использованием любых средств, адресованная неопределенному кругу лиц и направленная на достижение благотворительных и иных общественно полезных целей, а также обеспечение интересов государства».

Можно выделить следующие функции социальной рекламы:

Информационная – информирование граждан о наличии определенной социальной проблемы и привлечение к ней внимания.

Экономическая – стремление достичь экономически выгодных государству результатов, поскольку устранение многих социальных проблем ведет к благосостоянию государства.

Просветительская – это распространение, привитие определенных социальных ценностей и объяснение проблемы, а также, возможно, ее источника и путей решения.

Социальная – формирование общественного сознания, изменение поведенческой модели.

Эстетическая – формирование вкуса аудитории.

В современном обществе к основным темам социальной рекламы относятся: безопасность жизнедеятельности города, проблемы достижения равных прав и социальных гарантий, экологические проблемы, декларация ценностей (здоровье, семья, дети, безопасность и т.п.) и др.

2.2. Порядок создания социального видеоролика

Продуктом данной работы «Я – за здоровый образ жизни» является социальный ролик. На его создание потребовалось две недели. Сначала была изучена литература по теме, определены основные позиции, которые я хотел бы отразить в видеоролике. После этого был составлен сценарий, выбраны сцены для съемки.

Подготовлен текст, который сопровождает видеоролик:

«Ты – молодой человек! И у тебя еще все впереди. Тебе нравится вкусно поесть, весело провести время с друзьями, расслабиться, просидеть за компьютером несколько часов или полежать на диване перед телевизором. И так ты проводишь день за днем. Тебе нравится такая жизнь, ведь тебе это ничего не стоит. Но ты ошибаешься!

Ты уже платишь самым дорогим, что у тебя есть – своим здоровьем, а значит и жизнью. Тебе кажется, что у тебя еще много времени, чтобы изменить свою жизнь. Ты уверен? Растрачивая свои физические ресурсы, ты каждый день незаметно теряешь возможность продлить свою жизнь. Остановись!

Сегодня у тебя еще есть выбор: стать успешным или сломать свое будущее. Завтра может быть уже поздно. Выбор за тобой! Лично я свой – уже сделал! Присоединяйся!»

С помощью поисковых систем Yandex и Google подобраны изображения и мелодия, которые находятся в открытом доступе (патент на использование отсутствует).

Съемка осуществлялась с помощью видеокамеры SONY HDR-PJ580E. Кроме меня в съемке принимали участие члены семьи и наставник проекта. Съемка велась дома, в спортивном зале спорткомплекса стадиона «Труд» г. Озерска, в парковой зоне города.

После окончания съемки осуществлялась работа по монтажу эпизодов. Для этого были использованы программы Adobe Premiere Pro CC 2017 и Steinberg Cubase 5.5.

Adobe Premiere Pro CC 2017 – это профессиональная программа нелинейного видеомонтажа компании Adobe Systems. Premiere Pro поддерживает высококачественное редактирование видео разрешения 4K x 4K и выше, с 32-битовым цветом, позволяет импортировать и экспортировать материалы контейнеров QuickTime или DirectShow, а также даёт поддержку огромного количества видео- и аудиоформатов от MacOS и Windows.

Steinberg Cubase 5.5 – программное обеспечение для создания, записи и микширования музыки, с возможностью редактирования вокала и изменения интонации в реальном времени. Данная версия поддерживает 64-битную технологию для Windows Vista.

С помощью данных программ были смонтированы сцены, наложен текст и музыка. Продолжительность видеоролика «Я – за здоровый образ жизни» – 1 минута 27 секунд.

Воспроизведение проекта возможно на следующих операционных системах: Windows, macOS.

Данный видеоролик представлен на защите индивидуальных проектов в МБОУ «Лицей №39» учащимся 7-х классов. Получены положительные отзывы от членов комиссии и одноклассников.

Социальный ролик «Я – за здоровый образ жизни» размещен в открытом доступе – <https://vimeo.com/266558915>.

Заключение

Проанализировав материалы по теме работы, я еще раз убедился в том, что здоровье нужно закалять и сохранять. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений. Формируя здоровый образ

жизни, нужно постараться овладеть всеми слагающими его компонентами. Я постараюсь своими знаниями и примером пропагандировать ЗОЖ среди своих сверстников, формировать у них позитивные жизненные установки, привлекать к активным занятиям физической культурой и спортом.

В процессе работы над проектом помимо овладения основными знаниями о ЗОЖ, я научился писать сценарий для социального ролика, осуществлять съемку и работать с программами Adobe Premiere Pro CC 2017 и Steinberg Cubase 5.5.

Целью данной работы являлось создание социального ролика, ориентированного на формирование у сверстников потребности и мотивации к деятельности, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья. В процессе работы над проектом изучена литература по теме здорового образа жизни, проанализированы понятия «здоровье», «ЗОЖ»; определены основные компоненты ЗОЖ человека.

Я считаю, что способ подачи информации для сверстников в виде видеоролика выбран успешно, т.к. он является своеобразной пропагандой, призывающей современную молодежь к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию. Кроме этого, видеоролик должен стать толчком к размышлению и действиям родителей подрастающего поколения.

Таким образом, считаю, что поставленная цель работы достигнута.

На основании изученного материала в дальнейшем планируется разработать рекомендации по формированию ЗОЖ для подростков в виде брошюр и памяток, которые также можно использовать в качестве раздаточного материала на занятиях по теме проекта.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208 с.

2. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 53–58.

3. Зимкина Н.В. Физиология человека: учебное пособие / Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 589 с.

4. Марков В.В. Основа здорового образа жизни – профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.

5. Официальная статистика. Население. Демография. Естественное движение населения. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении: Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demograph/. – Загл. с экрана.

6. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Г.М. Соловьёв. Ч. 1. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 317 с.

7. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 11–20.

8. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): принят Международной конференцией здравоохранения 22.07.1946 в г. Нью-Йорке, вступил в силу 07.04.1948 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/2540328/> - Загл. с экрана.

9. Федеральный закон «О рекламе» от 13.03.2006 №38-ФЗ (с последними изменениями от 31.12.2017). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58968/ - Загл. с экрана.

Приложение 1

Суточная энергетическая потребность детей и подростков по данным ВОЗ

Дети	Суточная потребность (ккал)
От 6 месяцев до 1 года	800
От 1 года до 1,5 лет	1330
1,5–3 года	1480
3–4 года	1800
5–6 лет	1990
7–10 лет	2380
11–13 лет	2860
Юноши 14–17 лет	3160
Девушки 14–17 лет	2760