

## **VIII. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к состоянию здоровья обучающихся. В связи с этим современная образовательная среда должна формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому обучающемуся возможности для выявления и развития способностей при необходимом уровне охраны и укрепления здоровья. То есть проблема сохранения и развития здоровья в последнее время приобрела статус приоритетного направления.

Наряду со знаниями, умениями, навыками и личностным ростом учащегося здоровье является одним из показателей качества образования. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Данная программа направлена на комплекс формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет сохранить и улучшить здоровье учащихся. Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- полноценный отдых;

- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Формирование трезвого образа жизни у подрастающего поколения также является эффективным видом первичной профилактики употребления психоактивных веществ, к которым относятся алкоголь, табак, другие табачные изделия и электронные сигареты.

Первичная профилактика употребления алкоголя — это комплекс социальных, педагогических, медицинских и психологических мер, предупреждающих формирование вредной привычки, т. е. предотвращающих приобщение к алкоголю и табаку, а следовательно — ко всем остальным наркотикам.

Трезвость — это естественное качество, жизненно важная ценность, данная каждому человеку с рождения. Это не просто «непрерывное воздержание от приёма алкоголя и других психоактивных веществ». Трезвость является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Залогом успеха трезвенного воспитания является трезвый образ жизни учителей и родителей, которые всегда и во всём должны быть примером для подрастающего поколения. Трезвость — это фундамент здоровья.

Первичная профилактика должна быть направлена на:

- формирование отрицательного отношения детей и молодёжи к употреблению самых распространённых ПАВ — алкоголя и табака;

- предотвращение вовлечения детей и молодёжи в употребление ПАВ путём обоснования преимуществ трезвого образа жизни;
- воспитание личной ответственности учащихся за своё поведение.

Преимущества трезвого образа жизни:

1. Организм защищен от разрушительных последствий приема алкоголя: отравлений, заболеваний сердца, инсультов, заболевания печени, проблем с пищеварением и т.д.

2. Чрезмерное употребление алкоголя является на сегодняшний день конкретной причиной подавляющего большинства совершенных преступлений или же условием, способствующим их совершению. Профилактика алкоголизма способствует снижению преступности.

3. Свобода от зависимости. Если человек ведет трезвый образ жизни, то у него никогда не возникнет алкогольная зависимость.

5. Употребление алкоголя негативно сказывается на нашей когнитивной деятельности, поэтому отказ от него может привести к лучшей концентрации, продуктивности и более активной жизни.

6. Повышение производительности труда.

7. Экономия денежных средств.

8. Больше свободного времени и неограниченные возможности для физического и духовного совершенствования.