

«Молодежь за здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни в последние время стал набирать большую популярность, если прислушаться к рассказам наших бабушек или родителей, этот вопрос не поднимался так часто. Однако большая часть населения придерживалась такому стилю жизни, было много выдающихся спортсменов, да и сам спорт был неотъемленной частью их жизни. Сегодня же можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах.

В России данная тема является актуальной, по причине высоких показателей смертности и низкой рождаемости. Помимо низкой рождаемости, значительное влияние на демографическое состояние России оказывают вредные привычки и не здоровый образ жизни. Объектом исследования выступает молодежь (18-30 лет). Предметом исследования является факторы, которые негативно влияют на здоровый образ жизни.

В качестве гипотезы можно предположить, что современная молодежь обеспокоена своим образом жизни и проявляет особый интерес к спорту. И стоит считать, что интерес к здоровому образу жизни стал широко распространяться и наша задача проявлять его дальше. Для начала выявить основные задачи, наших общих интересов.

Задачи:

1. Рассмотреть такие факторы: рациональное питание, режим труда и отдыха, вредные привычки, которые оказывают непосредственное воздействие на ЗОЖ молодежи.
2. Определить причины, которые мешают вести ЗОЖ.
3. Понять какие взгляды молодежь имеет о здоровом образе жизни
4. Деятельность, направленная на популяризацию здорового образа жизни.

Понятие о здоровом образе жизни, рассмотрение факторов, как режим труда и отдыха, рациональное питание и вредные привычки

Разные источники о здоровом образе жизни дают свои определения. Так, например, одно из определений - здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия. Еще одно толкование звучит следующим образом: здоровый образ жизни — это «образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье».

Социальные опросы показывают, что многие считают, что здоровый образ жизни – это отказ от табака, алкоголя, наркотиков. Но так ли это на

самом деле? Оказывается, понятие ЗОЖ гораздо шире. Оно включает в себя следующие аспекты жизнедеятельности человека:

- отказ от вредных привычек – снижает поступление в организм вредных веществ и затраты на их нейтрализацию и выведение;

- закаливание – наилучшая тренировка иммунной и сердечно-сосудистой системы;

- физическая активность – позволяет поддерживать хороший тонус мышц и сердечно-сосудистой системы, служит хорошей профилактикой ожирения, нарушений работы двигательного аппарата, улучшает работу легких и ускоряет обмен веществ;

- соблюдение режима дня и сон – профилактика заболеваний нервной системы, депрессивных состояний, способствует восстановительным процессам во время отдыха;

- личная гигиена – это способ профилактики бактериальных, вирусных и грибковых инфекций, а также паразитических инвазий;

- санитария жилищных условий – уберегает от интоксикации некачественными материалами, поддерживает оптимальный уровень температуры и влажности;

Все эти компоненты позволяют сохранять свое здоровье на протяжении долгих лет крепким, а внешность – приятной и здоровой. В принципе, все это можно довести до автоматизма, чтоб это были привычки здорового образа жизни, и тогда соблюдать эти правила становится намного проще.

Неправильное питание так же является одной из вредных привычек, которая оставляет негативные последствия для организма и является причиной многих болезней. Неправильным питанием является переедание, недоедание и тяга к вредной пище. Самой вредной пищей являются продукты, содержащие огромное количество сахара, химических добавок и красителей, газированные напитки, шоколадные батончики, а также продукты, состоящие из смеси жиров и углеводов.

Для современного человека характерны следующие отклонения от физиологически здорового питания:

- недостаточное употребление рыбы, овощей и фруктов, растительных масел, цельнозерновых продуктов, бобовых,

- преимущественное потребление продуктов с высоким содержанием жира и простых углеводов (сахара), жирных молочных и мясных продуктов, рафинированных зерновых продуктов (хлеба из пшеничной муки высшего сорта, шлифованных круп),

- калорийность питания более высокая, чем нужно для поддержания нормальной массы (веса) тела.

Вместе с неправильным питанием приходят такие болезни как ожирение, сердечные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта. Главной причиной неправильного питания является стресс, но так же немалую роль играет мода молодежи «быть худым». Неправильное питание - это не только несдержанность в еде, но так же и ограничения себя в ней.

Для того что бы поправить организм от последствий неправильного питания и других вредных привычек, нужно придерживаться здорового образа жизни. Правильное или здоровое питание неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Причины, которые мешают ввести здоровый образ жизни

Понятием здорового образа жизни многих воспринимается, как только занятия спортом и все. Это не так! Понятие ЗОЖ включает в себя все пункты, которые говорились ранее: отказ от вредных привычек, закаливание, физическая активность, соблюдение режима дня и сон; личная гигиена, санитария жилищных условий. Именно поэтому и нужно правильно понимать, что такое здоровый образ жизни.

Еще не малый важный фактор это то, что последние годы наблюдается отчётливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодёжи и более раннему началу регулярного употребления табака.

По результатам опроса ученых было выявлено, что среди подростков 15-17 лет:

- курят от случая к случаю;
- 55%, среди них 17% девочки;
- курят регулярно - 25%, среди них 9% девочки;
- не курят вообще - 20%, среди них 12% девочки.

На вопрос, в каком возрасте и где они в первый раз пробовали курить, обучающиеся отвечали, как правило: дома или с друзьями за компанию. Средний возраст начала употребления табачных изделий 7-8 лет.

Стоит отметить, что о вреде пассивного курения современная молодежь даже и не задумывается. Известно, что некурящий человек, находящийся в одном помещении с курильщиком, вдыхает количество дыма, равное выкуриванию в день трех сигарет более вредного состава.

Помимо курения второй из самых острых проблем современной молодежи является приверженность к злоупотреблению спиртными напитками. Особенно тревожит тот факт, что средний возраст приверженцев алкоголя постоянно снижается. Даже, несмотря на высокий уровень информированности и образованности большей части молодого поколения, распитие спиртных напитков все же является в молодежных кругах популярным времяпровождением.

К алкоголю часто прибегают, надеясь ощутить приятное настроение, снизить психическую напряженность, заглушить чувство усталости, моральной неудовлетворенности, уйти от реальности с ее нескончаемыми заботами и переживаниями. Одним, кажется, что алкоголь помогает преодолеть психологический барьер, установить эмоциональные контакты, для других, особенно несовершеннолетних, он представляется средством самоутверждения, показателем «мужества», «взрослости». Первое знакомство молодежи с алкоголем в последнее время относится к подростковому возрасту, и всё чаще подростки оценивают его как «новый

стиль жизни», отсюда и «культивирование» состояния опьянения. При регулярном употреблении алкоголя устойчивость подростка к действию алкоголя начинает возрастать. Это воспринимается в компании сверстников как признак особой «силы и крепости», отличающий лидера. Стиль жизни, принятый в «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается как естественный и нормальный. Нормой поведения считается употребление спиртных напитков в выходные дни, при встрече с друзьями и т.д.

Взгляды молодежи о здоровом образе жизни

Представления молодежи о человеке, ведущем здоровый образ жизни, следующие: отсутствуют вредные привычки, к которым были отнесены - курение (86,9%), употребление алкоголя (65,4%) и наркотиков (42,3%); правильно питается (52,1%), занимается спортом (44,2%). Имея некий образ, опрошенные пытались при ответе на вопросы, касающиеся различных аспектов, ЗОЖ придерживаться именно такого идеала.

Примерно каждый третий из молодого поколения уверен, что здоровый образ жизни необходим. Здоровье как базовая ценность занимает третье место в молодежных ценностях, упорядоченных по важности (после «работы» и «семья»). Можно сказать, что здоровье как качественная характеристика человека способствует достижению многих целей и удовлетворению многих потребностей человека. В современной экономической и социальной реальности иногда кажется, что это единственный способ достижения целей.

Что же ответили опрошенные на вопрос «зачем необходимо вести здоровый образ жизни». Каждый третий из опрошенных считает, что «хорошее здоровье необходимо для благополучной жизни», каждый шестой полагает, что «плохое здоровье может помешать реализации жизненных планов», каждый десятый думает, что «быть здоровым сегодня престижно» или «быть здоровым модно».

Но, несмотря на это, около 80% опрошенных имеют вредные привычки. Причем, большинство не намерено избавляться от них. И только 20% опрошенных отметили, что вредных привычек не имеют. Таким образом, представления молодежи о нормах здорового образа жизни не претворяются в жизнь.

Деятельность, направленная на популяризацию здорового образа жизни

Пропаганда здорового образа жизни, как фундамента жизнедеятельности человека - вот на что нужно направить свои усилия государству, общественным организациям и СМИ. Молодое поколение должно развиваться в обществе, где поддержание здоровья, регулярные занятия спортом и отказ от вредных привычек это неуклонное правило, неформальный закон. Конечно, решающая роль здесь отводится государству.

Очевидно, что решающая роль принадлежит государству. Учитывая высокий уровень злоупотребления алкоголем и распространенность курения среди молодежи, состояние питания и уровень вредного воздействия факторов окружающей среды (включая производство), особое внимание следует уделять программам по реализации мер, направленных на создание здорового образа жизни для молодого поколения, пресечение роста потребления алкоголя и табака и обеспечение его постепенного сокращения.

Формирование здорового образа жизни включает в себя разнообразные методы и средства. Например, отдельные дисциплины, также это могут быть кружковые занятия, дискуссии, лекции, викторины. Кроме этого использовать печатную пропаганду: брошюры, статьи, лозунги, листовки, книги и прочее.

Заключение

Таким образом, можно сказать, что здоровый образ жизни молодежи является индивидуальной системой поведения, и выбор своего пути должен сделать каждый молодой человек сам.

К сожалению, употребление табака и спиртных напитков является актуальным для молодежи. Поэтому нам и в том числе средствами массовым информациям необходимо подавать правильный пример и формировать «здоровое» общество, антирекламу о курении табака, употребление спиртных напитков и неправильного питания. Ведь именно общество формирует молодое поколение и его отношение к здоровому образу жизни. Формирование здорового образа жизни - многоплановая, комплексная задача, для успешного решения которой, как уже неоднократно отмечалось, необходимы усилия всех звеньев государственного и общественного механизмов. Для этого необходимы стратегия и подкрепленная финансовыми средствами программа, содействующая достижению этой цели.