Здоровый образ жизни молодёжи.

Баранова Анна Андреевна
Студентка КемГУ,
Россия, г.Кемерово
E-mail: molokova.nura@yandex.ru

Научный руководитель: **Скотникова Лариса Николаевна**

Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения — важнейшая социальная задача государственного значения.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что он для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться всеобщими законами вселенной. В социальном — особенными законами общества, в биологическом — индивидуальными законами своего организма.

В последние годы социальные программы, государственные органы и организации, задействованные в системе общественного здоровья, подчеркивают необходимость предотвращения заболеваний в противовес расширению сферы предоставления медицинских услуг, а также на внедрение образовательных программ, направленных на укрепление здоровья населения в целом.

В обществе возникает потребность не только сохранять здоровье каждого гражданина, но и формировать его в процессе всего периода жизни. Особое значение имеет деятельность, направленная на формирование здоровья детей и молодежи. Именно подрастающее поколение является будущим государства.

Молодежь представляет собой особую социально-возрастную группа, что отличается своим статусом в социуме и возрастными рамками: переход от детского и юношеского возраста к социальной ответственности. Существуют определенные возрастные ограничения, позволяющие относить категорию молодежи в данную группу, а именно — нижняя граница — 14-16 лет и верхняя — 25-36 лет.

Под здоровьем понимаем состояние полного физического, социального и духовного благополучия, а не просто отсутствие болезней и каких либо физических дефектов. В современном понятии здоровье является не только личным делом граждан, но и всего общества в целом.

Был проведен опрос среди учащихся старших классов, а так же среди студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. Опрос показывает, что 32% людей, считают, что они полностью здоровы после своевременного посещения врача. 15% людей включили в заботу о здоровье двигательную активность, под которой они понимают посещение спортзалов, фитнес — центров, бег по утрам и конечно же утренняя зарядка. 14% ведут здоровый образ жизни просто прогуливаясь по улице до магазина (в чьем — то понимании и это забота о здоровье). 39% опрошенных ничего не делают для того, что бы сохранить здоровье.

Здоровье нашей молодежи в основном зависит от образа жизни, а точнее от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, не правильное питание, а так же низкая физическая активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут, незаметно

перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Хочется, чтобы нынешняя молодежь и в будущем подрастающие поколения заботились о своем здоровье. Для этого, с раннего возраста необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой, правильно питаться, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены, отрицательно относиться к вредным привычкам.

Литература

1. Артемьева Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. — 2010. — № 1. — С. 32-39.
2. Васильева Д. Молодежь и здоровье / Д. Васильева // Пока не поздно. — 2014. — № 11. — С. 3.
3. Калинина Е.А., Собенин П.О. Здоровье подростков, психические и психотические расстройства, депрессии. // Российская газета. — 2014. — № 86. — С. 21
4. Карасева И.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 3(30). URL: http://sibac.info/archive/guman/3(30).pdf (дата обращения: 31.05.2017)
5. Кислицина, О. А. Социально-экономические факторы риска здоровья студентов / О. А. Кислицина // СОЦИС. — 2015. — № 8. — С. 92-99.
6. Малышев Н.Г. Генеральная уборка организма // Будь здоров. — 2013. — № 2. — С. 20-24.