**Содержание**

Введение

Глава 1. Здоровый образ жизни и молодое поколение

.1. Что такое здоровый образ жизни

.2. Здоровый образ жизни в глазах молодежи

.3. Вредные привычки молодого поколения

.4. Составляющие здорового образа жизни

Глава 2. Деятельность, направленная на популяризацию здорового образа жизни

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни. В последние годы часть молодого поколения начинает понимать опасность вредных привычек, поэтому они становятся приверженцами здорового образа жизни. При этом уделяют особое внимание здоровому рациону питания и физическим упражнениям. И даже можно сказать, что сегодня здоровый образ жизни входит в моду.

Но есть и другая, значительная часть молодежи, которая абсолютно безразлично относится к здоровому образу жизни, и более того имеет множество вредных привычек.

Многие молодые люди стараются придерживаться здорового образа жизни, но это не мешает им выпивать и курить. Причем это касается не только мужчин, но и женщин.

Что же влияет на выбор молодежи? Как вести здоровый образ жизни? Какие вредные привычки распространены среди молодежи? И как выработать приверженность молодого поколения к здоровому образу жизни? На эти вопросы мы попробуем ответить в данной работе.

Таким образом, целью написания данной работы является изучение идеологии здорового образа жизни молодого поколения.

Для достижения указанной цели и ответа на поставленные выше вопросы мы провели анкетирование среди молодежи, и, основываясь на результатах, сделали соответствующие выводы.

**Глава 1. Здоровый образ жизни**

**.1 Что такое здоровый образ жизни**

Нет четкого определения, что такое здоровый образ жизни, многие авторы по-своему определяют данное понятие. 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, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье».

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье ― это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

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

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Основные элементы здорового образа жизни - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

**1.2 Здоровый образ жизни в глазах молодежи**

Для подавляющего большинства молодежи «вести здоровый образ жизни» значит, заниматься каким-либо видом спорта и отказаться от вредных привычек.

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 числа молодого поколения уверен в том, что придерживаться здорового образа жизни необходимо. Здоровье, как базовая ценность, занимает третье место в ранжированных по важности ценностях (после «работы» и «семьи») молодежи. Можно говорить о том, что здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих целей и удовлетворению многих потребностей человека. В условиях сегодняшней экономической и социальной реальности оно выступает иногда как единственное средство достижения поставленных задач.

Инструментальный характер ценности здоровья связан так же с тем, что при низких стартовых возможностях вхождения в рыночные отношения у большинства населения страны (материальные и жилищные условия, квалификация) идет эксплуатация наиболее доступного ресурса, а у молодежи нередко и единственного - здоровья. Эксплуатировать здоровье люди вынуждены из-за отсутствия других средств, из-за отсутствия выбора.

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, не смотря 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.

Одним из популярных и приемлемых методов заботы о здоровье среди молодежи являются занятия спортом. Однако, анализируя ответы по вопросам, касающимся спорта, мы пришли к выводу, что занятия спортом скорее выступают не как метод заботы о здоровье, а как средство достижения и сохранения физической красоты. Если раньше молодежь занималась такими видами спорта как, футбол, волейбол, плавание, то сейчас модно заниматься фитнессом либо шейпингом, цель которых поддерживать «форму» и снизить вес.

Такое восприятие здорового образа жизни у молодого поколения сложилось под действием средств массовой информации. СМИ формируют специфический типаж модели «здорового образа жизни»: информация об основных аспектах здорового образа жизни отражена поверхностно, в основном транслируются модели поведения, направленные на устранение рискованного поведения. Технологии ЗОЖ направлены преимущественно на девушек, лишь десятая часть статей предназначена для юношей. В статьях адресованных женской аудитории, четко прослеживается ассоциация «ЗОЖ= здоровье + внешняя красота». СМИ смоделировали условный портрет человека, ведущего здоровый образ жизни - это девушка, ухаживающая за своим телом путем соблюдения гигиенических процедур, ухода за кожей; поддерживающая фигуру в «форме», занимаясь в тренажерном зале, а также соблюдая различные диеты и т.д.

Простудными заболеваниями молодежь болеет примерно раз в полгода, хронические заболевания имеются у трети опрошенных молодых людей. Лечатся же молодые люди главным образом в домашних условиях , к врачу обращаются около 10%. Таким образом, мы видим, что молодежь не привыкла при заболеваниях (простудных) обращаться за помощью к врачам, видимо адекватно не воспринимая какие могут быть последствия от запущенных болезней. Надежда на то, что болезнь пройдет сама часто не оправдывается, появляются осложнения и проблемы, о которых поначалу молодежь не задумывается. Как следствие, это грозит ухудшению здоровья. Очень мало внимания уделяется молодежью профилактическим мерам заботы о здоровье, то есть можно говорить об отсутствии позитивной ориентации на здоровье. здоровый жизнь привычка молодежь

Таким образом, состояние здоровья современной молодежи вызывает тревогу. Сама же молодежь в значительной степени удовлетворена состоянием своего здоровья, а это означает то, что молодые люди считают себя здоровыми. Говоря об оценке молодежью своего здоровья, можно говорить о том, что она в значительной степени зависит от общего ощущения благополучия, возможности выполнять необходимые социальные функции и роли. Чем выше способности молодого человека и его участие в соответствующей возрасту деятельности (занятия в ВУЗе, спорт), тем выше он оценивает состояние своего здоровья, соответственно, тем более он им удовлетворен.

**1.3 Вредные привычки молодого поколения**

В последние годы наблюдается отчётливая тенденция к увеличению распространения *табакокурения* среди молодёжи и более раннему началу регулярного употребления табака.

По результатам опроса 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, учащиеся отвечали, как правило: дома или с друзьями за компанию. Средний возраст начала употребления табачных изделий 7-8 лет.

В настоящее время в таких странах, как Канада или США, курение вышло из моды. В этих странах модно быть физически здоровым, иметь сильное, развитое тело, преуспевать в жизни. В нашей стране, к сожалению, дело обстоит совершенно иначе.

По результатам опроса основными причинами, почему молодые люди выбирают курение, являются:

чувство, что курение помогает им выглядеть независимыми, взрослыми, привлекательными;

желание нравиться и приниматься друзьями, которые курят;

курение - как символ крутости, уверенности в себе.

Научно установлено, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в пять раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Смертельная доза для взрослого - пачка, выкуренная сразу, а для подростка - полпачки. Недаром говорят, что капля никотина убивает лошадь, а ведь помимо никотина в сигаретах содержится много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Особенно губительны ароматизированные табачные изделия, которые набирают свою популярность среди молодежи.

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.

Курение подростков замедляет их физическое и психическое развитие. Молодому организму нужно много сил, чтобы справляться со всеми нагрузками.

Очень многие молодые люди, решившие вести здоровый образ жизни, начинают свое оздоровление с отказа от курения. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили русские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

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 времяпрепровождением.

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.

Употребление спиртного становится патологически необходимым атрибутом времяпрепровождения, расширяется спектр поводов и мотивов пьянства: «пью для повышения настроения», чтобы «развеселиться», «приятно пить» и т.д. Употребление алкоголя становится практически основным смыслом жизни. Складывается такой стереотип поведения, когда все жизненные проблемы решаются и порождаются употреблением спиртного. Пьют для того, «чтобы отключиться», «забыть неприятности» и т.д.

Большой популярностью у молодёжи пользуются пиво и слабоалкогольные напитки, подкрепленные рекламой. Подростковый возраст является наиболее опасным с точки зрения привыкания к алкоголю и алкоголизации, особенно для девочек. Данные последних лет свидетельствуют, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приема пива либо слабоалкогольных напитков.

Следует отметить, что слабоалкогольные напитки намеренно создаются с вкусовыми характеристиками, присущими традиционным безалкогольным прохладительным напиткам, и содержат значительное количество сахара, снижая тем, самым выраженность органолептических признаков алкоголя. Они выпускаются в красочной привлекательной потребительской упаковке, содержащей молодёжную символику, в то время как сведения о наличии алкоголя представлены в плохо читаемой мелкой и неконтрастной форме. Это создает ложный имидж продукции как безалкогольной, близкой к обычным прохладительным напиткам.

Сочетание алкоголя и тонизирующих веществ (например, кофеина) в составе так называемых энергетических напитков, весьма популярных у молодёжи в последнее время, в значительной степени усиливает энергетический обмен в организме, нарушая при этом ассимиляцию других жизненно важных макро- и микронутриентов. Следствием этого является ускорение привыкания к алкоголю. Кроме того, тонизирующие компоненты алкогольных напитков, вызывающие стимуляцию энергетического обмена, усиливают многократно риск токсического, мутагенного и проканцерогенного действия алкоголя на человека.

Особой популярностью у современной молодежи пользуются алкогольные коктейли. Благодаря различным добавкам эти напитки имеют необычный вкус, они очень нравятся девушкам. Коктейли пить модно, они считаются клубными напитками.

Приблизительно 54% 8-классников и 90% 11-классников потребляют алкоголь. Эти показатели чрезвычайно высоки.

Основными потребителями джин-тоников и «отверток» являются молодые люди, зачастую не достигшие совершеннолетия. Врачи отмечают, что дети, воспитанные на различных газировках, очень легко переходят на родственные по вкусу, но уже алкогольные коктейли.

Яркие баночки, обещающие покупателю незабываемое сочетание джина <http://brosaem.info/gin.php>, виски <http://brosaem.info/whisky.php>, водки <http://brosaem.info/vodka.php> с фруктовыми газированными добавками, можно найти в любом магазине. На самом деле консервированные коктейли так же далеки от своих прототипов, подаваемых в барах, как коньячный напиток от коньяка <http://brosaem.info/cognac.php>. Если последний является натуральным и благородным алкоголем, то коньячный напиток - это смесь из банального спирта, воды, дешевых ароматизаторов и красителей. Если эту «микстуру» еще больше развести водой и изрядно подсластить, то как раз и получится типичный рецепт коктейля в баночке. Эти псевдококтейли популярны у молодежи так же, как и пиво.

Смесь из сахара, алкоголя и газа весьма неудачна и гремуча. Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе - сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков «сладкой смерти»). Для человеческого организма это слишком, а для детского - особенно.

Помимо алкоголя в них добавлена куча различных синтетических химических соединений, которые наряду с алкоголем усиливают разрушение организма, а некоторые из них являются даже более опасными, чем алкоголь. Чем больше в напитке сопутствующих химических соединений, тем он тяжелее для переработки.

И последняя не менее важная проблема это рост употребления *наркотиков* среди молодежи. Волна наркомании «завладела» молодым поколением многих стран, всё больше жертв у «белой смерти» среди детей.

Приём наркотиков в России за последние годы превратился в общенациональную проблему. Этим заболеванием поражаются преимущественно молодые люди, которые вскоре становятся рабами наркотиков, бросая учёбу, работу, семью, продавая вещи, машины, квартиры.

Для приобщения подростков к наркотикам самое большое значение имеет пример сверстников. Нарицательным стал образ «асоциальных», «уличных» детей, которым нечем заняться, и они собираются в группы (гнездящиеся, как правило, на чердаках и в подворотнях) и там, пробуют наркотики, после чего делаются неуправляемыми и враждебными взрослому миру.

Однако не только уличные дети могут стать источником знакомства с наркотиком. В наше время многие дети из так называемых «благополучных» семей употребляют наркотики, потому что они освящены для них модой, молодежной культурой. Именно мода обеспечивает эпидемические масштабы наркомании, вовлекая все большие круги молодежи, хотя далеко не все из пробовавших наркотики становятся наркоманами. Некоторые наркотические препараты несколько раз становились прямо-таки символами движений, а приобщение к ним своего рода причастием к данной субкультуре.

 Проблема наркомании является одной из самых обсуждаемых и самых трудноразрешимых проблем современной жизни. Казалось бы, у современного государства есть множество инструментов борьбы с этим социальным злом - законы, полиция, Госнаркоконтроль, лечебные учреждения. Действуют общественные антинаркотические организации и фонды, в школах и ВУЗах проходят круглые столы и обучающие беседы - но упрямая статистика показывает, как увеличивается число наркоманов и, что более опасно, молодеет аудитория потребляющих наркотики.

**1.4 Составляющие здорового образа жизни**

Помимо отказа от вредных привычек, человек, ведущий здоровый образ жизни должен правильно питаться, заниматься спортом или активным отдыхом, соблюдать правила личной гигиены, закаливаться и оптимистично смотреть в будущее.

Большие риски здоровью населения несёт неправильное и несбалансированное питание. Серьёзные нарушения питания отмечены также среди молодежи, в особенности старшеклассников, которые в значительной степени связаны с недостатками организации питания в школьных учреждениях. Нарушения питания у этой возрастной группы являются одной из причин высокой частоты заболеваний желудочно-кишечного тракта, занимающих первое место в структуре заболеваемости у школьников, анемий и болезней обмена веществ, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

Иногда специфика нашей повседневной деятельности просто не позволяет полноценно и правильно питаться, а перекусы кроме утоления голода, могут нанести нам вред.

Современная молодежь все чаще употребляет в пищу различные чипсы, сухарики, fast food («быстрая еда»). Вкусовые качества этих продуктов достигаются за счет применения различных ароматизаторов, благодаря этому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности. Вкус и запах этим продуктам придается с помощью синтетических ароматизаторов и консервантов.

О том, что питаться фаст-фудом вредно, знают все. Дело в том, что в несбалансированное питание содержит в своем составе избытки животных белков, жиров, углеводов, соли, сахара, консервантов, а также вредных веществ, образующихся при обработке и приготовлении пищи. В то же время в недостаточном количестве содержатся витамины, минералы, растительные белки, незаменимые аминокислоты, растительная клетчатка, вода и растительные масла. Крайне негативное влияние фаст-фуда на здоровье заключается в избыточной калорийности продуктов, применении трансгенных жиров, приеме пищи «на бегу», значительном содержании искусственных консервантов и соли, антисанитарии.

Следует отметить реальный вред, наносимый здоровью молодого организма различными газированными напитками. Подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а вызывают обратное действие. Избыток углеводов приводит к ожирению и способствует развитию диабета. Ортофосфорная кислота разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Углекислый газ возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму.

Наиболее часто употребляемым газированным напитком является Кока-кола. Существует множество способов альтернативного использования этого популярного напитка: в полиции (смывание крови с шоссе после аварии); чистка ванной и туалетной комнат (удаление ржавчины); чистка бампера автомобилей и др. Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов. Единственный безвредный компонент газировок - дистиллированная вода.

Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а в конечном счете к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

В последнее время значительная часть молодежи, особенно девушки, удаляют внимание своему питанию, пытаясь привести в норму вес. Интернет ресурсы заполнены всевозможными вариантами диет и рационов правильного питания.

Поддержать фигуру в нужной форме помогают не только диеты и правильное питание, но и занятия спортом. Спорт - неотъемлемая составляющая здорового образа жизни.

Одним из самых популярных мест отдыха, способного также подарить человеку превосходную физическую форму, является бассейн.

Не меньшим почётом пользуются у молодежи фитнес-центры. Сюда приходят ради поддержания формы и отменного внешнего вида. Регулярные занятия, растяжки или упражнения на выносливость делают тело стройным и подтянутым.

Особняком в этой группе стоят боевые искусства, которые в отличие от традиционного тренажерного зала помогают молодому поколению обрести точность движений и хорошую координацию.

Популярны и командные виды спортивных соревнований - футбол, баскетбол, волейбол и т.п. Сегодня практически у каждого клуба национального уровня есть своя категория болельщиков, которая выступает в фанатских и любительских лигах.

Молодёжь, обожающая экстрим, выбирает одно из следующих развлечений: пейнтбол, картинг или велотриал.

Найти себе увлечение по душе можно всегда, было бы желание заниматься им постоянно. К сожалению, лишь 20% опрошенных постоянно занимаются каким-либо видом спорта. Более половины опрошенный признали, что спорт необходим современному человеку, и сообщили, что хотели бы посещать спортивные секции и тренажерные залы. Почему же этого не происходит? На этот вопрос наиболее часто звучал ответ: «нет времени» и «это дорого».

Тем не менее, любой желающий способен поддерживать себя в форме: существуют фирмы и предприятия, которые найдут своего поклонника, каким бы видом физической культуры он не увлекался. Заниматься можно и в частных спортивных комплексах, и пойти на общественный стадион или тренировочную площадку, и даже по специальным программам в домашних условиях.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество ― выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. При всех этих положительных качествах закаливание не приобрело популярность среди молодежи.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Ну и наконец, поддержать своё духовное здоровье поможет оптимизм и позитивное мышление. Мысль материальна, этому есть много доказательств, направляя свои мысли в определенное русло, мы имеем возможность проектировать свое будущее. Позитивное мышления - это неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Молодежные субкультуры, появившиеся в последнее время не только не настраивают на позитив, а наоборот пропагандируют депрессивное состояние, уныние и даже самоубийство. Ярким примером служит течение «эмо». Учитывая сложный переходный возраст, юноши и девушки под влиянием проблем и эмоций, поддерживают пессимистические идеи и взгляды на жизнь.

**Глава 2. 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.

Учитывая высокий уровень злоупотребления алкоголем и распространённости употребления табака среди молодежи, состояние питания и уровень неблагоприятного воздействия факторов среды обитания (в том числе производственных), особое внимание должно быть уделено профилактическим программам по реализации мер, направленных на формирование здорового образа жизни у молодого поколения, остановку роста уровня потребления алкоголя и табака и обеспечение его дальнейшего поэтапного снижения.

Усиление профилактической работы по предупреждению алкоголизма, наркомании, токсикомании; формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни является одним из основных положений Концепции демографической политики на период до 2025 года.

Мероприятия данной сферы направлены на создание благоприятного окружения и стимулирования человека к действиям, которые условно можно разделить на три направления:

. Мероприятия, направленные на снижение распространённости предотвращаемых факторов риска среди населения Российской Федерации (табак, алкоголь).

. Мероприятия, направленные на оптимизацию регулируемых факторов риска (питание населения, и, в частности, школьников).

. Формирование принципов здорового образа жизни.

Рассмотрим эти направления по-отдельности.

Можно выделить две составляющие первого направления:

. Стратегия действий, направленная на лиц, употребляющих табачные изделия и злоупотребляющие алкоголем:

мотивация лиц к прекращению употребления табака и злоупотребления алкоголем;

создание отношения общества к табаку и злоупотреблению алкоголем, как неприемлемой стороне жизни;

обеспечение помощи по отказу от употребления табака и злоупотребления алкоголем;

осуществление государственной политики, направленной на сокращение спроса и предложения табака и алкоголя.

. Стратегия, направленная на лиц, не подверженных действию факторов риска (табак, алкоголь):

мотивация оставаться свободными от употребления табака или злоупотребления алкоголем;

вовлечение их в создание окружения, стимулирующего к ведению здорового образа жизни.

В рамках реализации данного направления необходимо проведение следующих мероприятий:

R Широкое информирование населения через средства массовой информации, включающие информационные и мотивационные ролики, образовательные передачи на телевидении и радио, печать постеров и рекламных листков.

R Создание «горячей» консультативной телефонной линии.

R Создание специальных страниц многофункционального портала по здоровому образу жизни, включающих знания о воздействии факторов риска на здоровье человека и информацию об эффективных методах избавления от них.

R Пересмотр и разработка нормативно-правовых актов Российской Федерации, направленных на защиту населения от табачного дыма; увеличение цены на табачные изделия; запрет рекламы, любого продвижения и спонсорства табачных изделий; просвещение, передачу информации, подготовку и информирование населения; упаковку и маркировку табачных изделий; регулирование состава табачных изделий и регулирование раскрытия состава табачных изделий.

R Пересмотр и разработка нормативно-правовых актов Российской Федерации, направленных на снижение предложения алкогольной продукции, а также её рекламирования и ценовой политики.

R Вовлечение работодателей в создание на предприятиях атмосферы, стимулирующей работников к отказу от употребления табака и алкоголя.

R Организация помощи по отказу от табака и алкоголя, которая включает следующие составляющие.

В настоящее время разработан проект Концепции государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкоголем и профилактики алкоголизма среди населения Российской Федерации, включающие меры, направленные на:

просвещение и информирование населения о вреде алкоголя;

содействие прекращению злоупотребления алкоголем, а также мотивирование граждан к личной ответственности за своё здоровье;

регулирование и раскрытие состава алкогольной продукции, а также их упаковки и маркировки;

установление запрета на рекламу, стимулирование продажи и спонсорства алкогольной продукции;

ограничение использования алкоголя в общественных местах, совершенствование размещения мест продажи алкогольных напитков и порядка их реализации;

регулирование цен и налогов на алкогольную продукцию;

предотвращение незаконной торговли алкогольной продукцией, а также продажи ее несовершеннолетним и несовершеннолетними;

усиление административной ответственности за нарушения, связанные с ограничениями розничной продажи алкогольной продукции лицам, не достигшим 18 лет, а также ужесточение мер уголовной ответственности за производство, приобретение, хранение, перевозку в целях сбыта или сбыт немаркированных товаров и продукции.

Второе направление - мероприятия, направленные на оптимизацию регулируемых факторов риска (питание).

С 2007 г. в рамках реализации национальных проектов «Здоровье» и «Образование» начата серьёзная работа по улучшению питания школьников. Разработаны и введены в действие методические рекомендации «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях», «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет», «Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях» и «Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах».

Третье направление - формирование принципов здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отнесены: отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем и табакокурение); полноценное и сбалансированное питание; физическая активность; регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров; культура обучения и труда; состояние окружающей среды.

Основными целями данного направления являются:

ориентация на поддержание собственного здоровья и здоровья общества в целом, осознание ценности здоровья;

формирование знаний об управлении состоянием здоровья, о принципах и формах здорового образа жизни;

замещение поведения, связанного с употреблением табака и алкоголя, физической активностью и общественной деятельностью, ориентированных на различные группы населения;

обеспечение реализации здорового образа жизни.

В настоящее время в сфере здравоохранения разработан комплексный подход к формированию принципов здорового образа жизни, особенно в среде детей, подростков, молодёжи. Данное направление является новым и реализуется в рамках приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения «Здоровье» на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включают, в том числе профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании; формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни, искоренение вредных привычек; развитие физической культуры, обеспечение здорового питания.

Одним из основных направлений по реализации указанных мероприятий является создание у граждан мотивации к личной ответственности за своё здоровье. Мероприятия по просвещению и информированию населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем сочетается с мерами по содействию в прекращении их употребления.

Этот комплексный подход разработан на среднесрочную и долгосрочную перспективы и состоит из трех основных блоков:

R Пропаганда здорового образа жизни. На основе тесного межведомственного взаимодействия внедряются новые образовательные стандарты, популяризируются массовые спортивные мероприятия, вовлекая детей и их родителей, и формируя тем самым семейные ценности. Для реализации этого блока планируется активно привлекать общественные организации, в том числе молодежные.

R Просветительская работа среди населения, включая детей, подростков и молодежь. В данном блоке проводятся информационные кампании, направленные на борьбу с социально значимыми заболеваниями, к которым отнесены алкоголизм, наркомания, токсикомания. Такие информационные кампании будут широко использовать средства массовых коммуникаций, включая Интернет, теле- и радиовещание, социальную рекламу, переориентировав эти информационные потоки на здоровый образ жизни.

R Развитие популяционной стратегии социально значимых заболеваний. Запланировано создание сети центров здоровья, кабинетов профилактики, а также кабинетов здорового ребёнка во всех учреждениях здравоохранения в каждом регионе Российской Федерации.

Данные мероприятия включают, в первую очередь, развёртывание широкомасштабной пропагандистской кампании в средствах массовой информации, обеспечивающей охват информационной работой население в целом, а также отдельные целевые аудитории; доступ населения к телефонным «горячим» линиям для оказания квалифицированной консультативной помощи; создание Интернет - портала по формированию здорового образа жизни.

Вторым блоком мероприятий, к реализации которых планируется привлечь все субъекты Российской Федерации, будет развитие профилактического звена в здравоохранении путём систематизации деятельности уже существующей инфраструктуры - центров медицинской профилактики, кабинетов медицинской профилактики, кабинетов здорового ребенка, а также создания на базе крупных учреждений здравоохранения субъектов Российской Федерации и муниципальных образований «Центров здоровья».

Основной целью деятельности центров здоровья является сохранение индивидуального здоровья граждан и формирование у них здорового образа жизни. Первоочередными задачам центров здоровья являются: информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах; пропаганда здорового образа жизни и мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; разработка индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, в том числе детям; борьба с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем, а также мотивирование их к отказу от вредных привычек; обучение граждан гигиеническим навыкам, включающих помощь по отказу от потребления алкоголя и табака; предотвращение социально-значимых заболеваний, в том числе среди детского населения; увеличение продолжительности активной жизни.

Что же касается именно молодого поколения, то большая доля пропаганды здорового образа жизни должна приходиться на интернет порталы и социальные сети, очень популярные в последнее время. Безусловно, в учебных учреждениях также должны проходить профилактические беседы и занятия. Организация спортивного досуга, спартакиад и подобных мероприятий также ложится на школы, вузы и другие учебные заведения. Спортивные комплексы должны быть построены в каждом городе. И занятия должны быть доступны каждому. Спорт набирает популярность среди молодежи, это нужно всячески поддерживать.

**Заключение**

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни молодежи является индивидуальной системой поведения, и выбор своего пути должен сделать каждый молодой человек сам. В первую очередь молодежь должна ограничить себя от влияния вредных привычек, отказаться от неправильного питания, вредных продуктов и заняться спортом. К вредным привычкам принято относить: алкоголизм, курение и наркоманию. К сожалению, среди молодежи это очень актуально. И даже те, кто стремится к здоровому образу жизни, имеют вышеуказанные вредные привычки. Необходима антиреклама курения и употребления алкоголя, и не только среди молодежи, но и в обществе в целом. 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. Также необходимо использовать средства массовой информации - необходимо убедить молодежь, чтобы они более ответственно относились к своему здоровью. Нужно предоставить всю необходимую информацию о способах сохранения и укрепления здоровья. Нужно выбрать необходимый набор ресурсов и желательно, чтобы государство предложило такие ресурсы бесплатно или почти бесплатно для неработающей молодежи. Это касается спортивных секций и медицинских центров.

**Список использованной литературы**

1. Вишневский Ю.Р. Парадоксальный молодой человек // Социологические исследования. - 2006. - № 6.

2. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. - М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002.

. Мартыненко А.В. Здоровый образ жизни молодежи// Знание. Понимани. Умение. - 2004. - № 1.

. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учеб.пособие. - Мн.: Выш.шк.,2006.

. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. - Мн.: Книжный Дом, 2003.