

*Мельников Сергей Андреевич  
студент юридического факультета,  
Стерлитамакский филиал УУНиТ*

*Салеев Эльдар Рафаэлевич  
соавтор, Доцент, кандидат биологических наук*

## **УСТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПУТЬ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

***Аннотация:** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.*

***Ключевые слова:** Здоровье, спорт, физическая нагрузка, крепкое здоровье.*

***Abstract:** A healthy lifestyle (HLS) is a set of forms and methods of daily cultural activity of a person, based on cultural norms, values, meanings of activity and strengthening the adaptive capabilities of the body.*

***Keywords:** Health, sports, physical activity, good health.*

ЗОЖ обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а так же позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества[1]. Сохранить здоровье молодого поколения - одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности молодежи. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким

умственным нагрузкам. Подростковый возраст может иметь решающее значение для здоровья и болезней в будущем, потому что есть некоторые доказательства того, что приобретенные привычки в этот период может проследить во взрослую жизнь. Например, алкоголь привычки в подростковом возрасте увеличивают вероятность тяжелых потребление в зрелом возрасте, а также потребление пищи в подростковый возраст является показателем потребления в зрелом возрасте. Для этого причина, некоторые хронические заболевания могут иметь свое происхождение, и прогрессирование заболевания в подростковом возрасте. Для улучшения здоровья подростков важно пропагандировать здоровое поведение в раннем возрасте, особенно во время подростковый возраст. Здоровое поведение является 23 определяющим фактором здоровья; положительные изменения могут повлиять на общее состояние здоровья результаты. Основными видами поведения, связанными со здоровьем подростков, являются физическая активность, меньше время на мультимедиа, здоровое питание и отсутствие алкоголя и потребление табака, а также употребление кофеина / стимуляторов, лишение сна, употребление наркотиков, секс без презерватива и нездоровый отношения [5]. Результаты исследований, проводившиеся в разных странах свидетельствуют о том, что в настоящее время для современной студенческой молодежи существенными являются: деньги, образование и профессия, деловая карьера и удовольствия. Для большинства современной молодежи стремление к благосостоянию, в основе которого лежит обогащение и жизненный успех, достигаемый любой ценой, порой за счет своего индивидуального здоровья и здоровья окружающих его людей. [2] Вместе с тем, реализуемые сегодня в практике формы, методы, средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни молодежи и не отвечают требованиям к подготовке современного специалиста. Причиной такого положения является, с одной стороны, недостаточная пропаганда здорового образа жизни. Исследования здоровых привычек подростков были сосредоточены на взаимосвязи между индивидуальным поведением и его последствиями для

здоровья. Средние значения здорового поведения значительно снизился во всех странах от 11 до возраста 15. Адилсон Маркес подчеркивают тот факт, что еще предстоит проделать большую работу для пропаганды здорового образа жизни и повысить осведомленность подростков о потенциальных преимуществах для их состояния здоровья. Учитывая, что известно, что здоровье поведение устанавливается в течение этого периода развития, понимание того, как лучше всего пропагандировать здоровый образ жизни решающее значение на этом этапе жизни. [3] Проблема формирования здорового образа жизни молодежи многогранна. Молодое поколение, обучающееся в колледжах, институтах и университетах, являются сторонниками определенного образа жизни, в котором идеалом являются сигареты, алкоголь и наркотики. Результаты исследований, проведенный автором Кобенко Д.В. показывает, что факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни молодежи - это факторы укрепляющие здоровье и ухудшающие здоровье. К факторам, укрепляющим здоровье, отнесены: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, физическая культура и спорт, утренняя гимнастика, режим учёбы и отдыха, закаливание организма, 24 положительные эмоции, отсутствие вредных факторов в учебной деятельности, прогулки на свежем воздухе, благоприятные климатические условия жизни, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь и т.д. К факторам, ухудшающим здоровье, отнесены: неправильно организованный режим дня, вредные привычки, стрессовые ситуации, интенсификация учебного процесса, умственные перегрузки, несбалансированное питание, гиподинамия, неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия аудиторий, слабая материальная база, отсутствие постоянного медицинского контроля и т.д.[4] Для формирования ЗОЖ необходимо выяснить, что является причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Чтобы определить причину, во многих местах ведется профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни, а также на выявление физического, социального и

психологического здоровья молодежи. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья подтверждает, что у всех учащихся разные образы жизнедеятельности, разное здоровье, разные цели. Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- 1) желательно вставать ежедневно в одно и то же время;
- 2) стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- 3) есть в установленные часы; □ чередовать умственный и физический труд;
- 4) соблюдать правила личной гигиены;
- 5) работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

Формирование здорового образа жизни в образовательном процессе является важнейшей задачей общества. В связи с этим, необходимо побуждать молодежь к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности. Таким образом, организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, и помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье молодежи, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и здоровье находящихся вокруг людей. 25 Защита собственного здоровья - это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других. Ведь бывает так, что человек сам себя же к 30 годам доводит неправильным образом жизни до безнадёжного состояния. И поэтому с раннего возраста необходимо заботиться о своем здоровье, ведь «быстрого и ловкого болезнь не догонит»

## Список использованной литературы

1. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. //Основы здорового образа жизни - М.: Академия, 2013.
2. Воронова Елена //Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры - Ростов на Дону: Феникс, 2014.
3. Адилсон Маркес, НуноЛорейрок, Бруно Авелар-Роза // Здоровый образ жизни подростков, JPediatr (RioJ). 2018; Pages 8 4. Кобенко Дарьи Валерьевны // Формирование здорового образа жизни в молодёжной среде, автореферат дипломной работы, Саратов 2016
4. Морозов Михаил //Основы здорового образа жизни - М.: ВЕГА, 2014.