ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ.

А.Н. Демидова

*Преподаватель физической культуры,*

*ГБПОУ « Курганский технологический колледж» .г.Курган*

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.

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.

Жизнь студента очень насыщена. 7-8 часов в день он проводит за учебой. Остальное же время в полном его распоряжении. Как правило большую часть своего свободного времени студент тратит на различного рода развлечения. Как говорят сами студенты - «Мы отдыхаем!».

Как же проводят свободное время студенты? Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное время препровождение. К пассивному время провождению можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание, радиопередач, музыки. Так же к пассивному «отдыху» можно отнести не традиционные на настоящий момент занятия молодежи: вязание, шитье, плетение, вышивание, столярные работы, рисование, лепка и другие виды народных промыслов. Некоторые студенты занимаются сочинением стихов, прозы и другим творчеством. Но в основном на свободное время препровождение студента наложил свой отпечаток научно-технический прогресс. Большую часть «прогрессивной молодежи» занимает компьютер. Как правило, он используется как сфера развлечения - компьютерные игры.

Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятие спортом, посещение различного рода массовых мероприятий, как то народные гуляния, дискотеки, концерты. Так же не последнее место занимает общение в семье.

Ведь студент на то и студент, чтобы выкручиваться, выдумывать и в итоге оставаться самым беззаботным человеком на свете. Чем же еще занято свободное время обыкновенного студента? Как это ни парадоксально, но все названные во время опроса хобби оказались весьма практичными и необходимыми в повседневной жизни. На первом месте по популярности идет изучение иностранных языков. Затем - второе образование, обычно техникум. В основном студенты осваивают профессии парикмахера и повара, реже встречаются "технари" и музыканты. Но и это легко объяснимо - ведь первые две профессии, уж если не принесут денег, то хотя бы послужат на благо семьи. Изучение возможностей компьютерной сети занимает в жизни старшекурсников огромное место, причем неумение работать в Интернете считается плохим тоном. Затем с небольшим отрывом следуют изучения литературы, истории, искусствоведения и спорт.

Был проведен опрос среди студентов колледжа. Опрос показывает, что 32% , считают, что они полностью здоровы после своевременного посещения врача. 15% 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.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого- либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горою мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

Ведение ЗОЖ является одной из главных задач в профилактике, а также в предотвращении возникновения заболеваний и болезней у современной студенческой молодёжи. ЗОЖ имеет не только оздоровительное направление, но и большое воспитательное значение. Ведение ЗОЖ воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Из сказанного выше следует, что здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека. Необходимо выделить время для укрепления и совершенствования своего здоровья и неуклонно следовать ему всю жизнь. В заключении хотелось сказать словами Д. Писарева – «все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а, следовательно, как можно реже нуждался в починке» .