

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление собственного здоровья. Сегодня выражение: "Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения" считается основой основ.

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, которые способствуют сохранению здоровья. Для успешного решения проблемы сохранения здоровья необходимо наряду с правильно организованной двигательной активностью систематически выполнять и другие заповеди его укрепления: **правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать.**

Современной молодежи свойственна небрежность в отношении к своему здоровью. Во многом это определено отсутствием в течение длительного периода времени в социальной политике государства пропаганды здорового образа жизни.

В вузе провели анкетирование среди студентов 1 курса. Участников было в количестве 22 человек. Тема анкеты "Образ жизни современного студента".

На вопрос "Как вы думаете, что такое ЗОЖ?"

- ~ 4 студента (18%) ответили - это прогулка с компанией,
- ~ 18 студентов (72%) ответили - это занятие спортом, музыкой и танцами.

Из этого можем сделать вывод, что для студентов ЗОЖ – это в большей степени здоровое питание, соблюдение режима дня и занятие спортом.

На вопрос "Соблюдаете ли вы режим дня?"

- ~ 2 студента (9%) ответили "да", всегда соблюдают,
- ~ 17 студентов (77%) ответили, что соблюдают иногда,
- ~ 3 студента (14%) ответили, что не соблюдают.

Из этого можем сделать вывод, что режим дня практически не соблюдается.

На вопрос "Делаете ли вы утреннюю зарядку?"

- ~ 10 студентов (45%) ответили, что делают иногда,
- ~ 12 студентов (55%) ответили, что не делают вовсе.

Из этого можем сделать вывод, что большая часть студентов, не занимаются утренней зарядкой.

На вопрос "Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?"

- ~ 3 студента (13%) ответили "да, занимаются",
- ~ 8 студентов (36%) периодически посещают спортзал,
- ~ 11 студентов (50%) вовсе не увлекаются спортом.

Из этого можем сделать вывод, что нужно привлекать чаще студентов к спортивным мероприятиям.

На вопрос "Считаете ли вы, что ведете ЗОЖ?"

- ~ 8 студентов (36%) ответили "да",
- ~ 2 студента (9%) ответили, "нет",
- ~ 12 студентов (50%) затруднились ответить.

Из этого можем сделать вывод, что всего треть студентов ведут здоровый образ жизни.

Вывод: Все проанкетированные студенты знают про ЗОЖ, но единицы соблюдают его.

Стоит отметить, что именно на *студенческие годы приходится рост количества заболеваний*. Известно, что при поступлении в вуз у большей части студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима и качества питания. При этом большая часть студентов проживает в общежитиях. В современном городе студенты тратят очень много времени на дорогу. Дополнительным отягощающим фактором является постоянная необходимость совмещения учебы с работой. Уже на первых курсах учебу с работой *совмещают более 30 % юношей и 15% девушек*. Это приводит к значительному нарушению режима дня. Около трети студентов принимают *горячую пищу только один раз в день*.

По данным проведения исследования среди студентов различных вузов нашей страны, отмечен *сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении* студентов. *Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,8 %*. *Низкая физическая активность отмечается почти у 70 % студентов*.

Для решения проблемы формирования ЗОЖ нужно создавать систему воспитания здорового образа жизни студентов в учреждениях образования с активным участием семьи и других социальных институтов. Пропаганда здорового образа жизни должна начинаться с семьи, своего окружения. Каждый уважающий себя человек должен отдавать себе отчет в том, что борьба за здоровье, борьба против вредных привычек является приоритетом. Чем раньше начнется борьба за культуру формирования здорового образа жизни, тем культурней будет наше общество.

Будьте здоровы!!!!