Автор: А.В. Кардонова, врач акушер-гинеколог женской консультации



Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность. Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, ко¬торый обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека. Здоровье нашей молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкая физическая активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем.

**Здоровый образ жизни включает в себя:**

- оптимальный двигательный режим;
- крепкую семью, успешную работу;
- хорошую гигиену;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- правильное сексуальное поведение;
- закаливание.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Важно понимать, что все основные принципы здорового образа жизни молодёжь должна приобретать в семье на личном примере их родителей.

Но, к сожалению, современная молодёжь не относиться к своему здоровью как к великой ценности, ей свойственны интернет-зависимость, раннее начало половой жизни, отсутствие двигательной активности, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотических веществ, что неизбежно приводит к

разрушению здоровья.

Наркомания - тяжелейшее заболевание, возникающее в результате злоупотребления специфическими средствами, получившими название наркотики. Болезнь характеризуется неудержимым влечением к постоянному их употреблению во всевозрастающих дозах. Вначале возникает стойкая психическая, а затем физическая зависимость от наркотиков, проявляющаяся в расстройствах психики, перерождении внутренних органов, развитии абстинентного синдрома (ломки), когда наркотик прекращает поступать в организм. Употреблять наркотики начинают ещё в молодом возрасте, т.е. предпосылки наркомании связаны с психологической особенностью этого возраста. Наркоманы - это лица: морально неустойчивые и легко внушаемые; психически незрелые и неспособные к направленным волевым усилиям; лишённые ответственности перед обществом и оценки последствий своих действий.

Курение является самой распространенной вредной привычкой. Чаще всего люди начинают курить ещё в молодом возрасте. Кто-то начинает курить, потому что хочет быть похожим на других, или потому что это модно, а кто-то хочет почувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги. Однако люди забывают о серьезном риске развития большого спектра заболеваний, связанных с курением. К настоящему времени накоплено немало факторов, свидетельствующих о тесной связи между увеличением числа курильщиков и ростом частоты онкологических, сердечнососудистых и других заболеваний. Для людней, злоупотребляющих курением, характерны следующие болезни: гипертония; стенокардия; ишемическая болезнь сердца; инфаркт; кариес; хронический бронхит; импотенция; гастрит; рак легких, пищевода, гортани, желудка, печени, почек, нижней губы и т. д. Большую опасность для здоровья представляет пассивное курение, когда некурящие находятся в окружении курящих. Курение также несовместимо с регулярными занятиями физической культурой и спортом, поскольку мышечные нагрузки усиливают отрицательное воздействие курения на организм.

Основными направлениями профилактической работы по снижению табакокурения являются: разработка и внедрение образовательных программ по проблемам курения для различных групп населения; проведение общенациональных информационных кампаний; совершенствование рекламы антитабачной направленности; издание и распространение информационно-образовательных материалов; создание современных клипов и роликов для подростковой аудитории, дискредитирующих имидж курильщика и поддерживающих выбор здоровых привычек; создание зон, свободных от курения.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением - это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

Еще одной вредной привычкой является злоупотребление алкоголем. Частое и чрезмерное употребление спиртных напитков приводит к алкогольной зависимости.

Антисоциальным явлением является распространение алкогольной зависимости среди детей, подростков и молодежи. В ряде случаев алкоголизм у детей и подростков развивается, основываясь на подражании взрослым. Несомненно, в развитии алкоголизма имеют свое место и такие особенности личности, как нравственная незрелость в виде отрицательного отношения к обучению, и низкий образовательный уровень; низкий культурный уровень, узость интересов, отсутствие увлечений, низкие духовные запросы; уход от ответственных ситуаций и принятия решений; утрата жизненной перспективы и путей развития собственной личности. Алкоголь медленно, но верно ухудшает генетический фонд человечества, тем самым влияя на здоровье ещё не рождённых поколений.

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения - одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание молодёжи приобретает социальную значимость.

Здоровый образ жизни - важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества.

Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое

значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

В Беларуси уделяется большое внимание физическому оздоровлению нации. Стратегия развития физической культуры и спорта направлена на качественное улучшение физического здоровья населения, и в первую очередь молодого поколения, на основе повышения уровня физкультурно-оздоровительной и профилактической работы среди дошкольников, учащихся и студенческой молодежи, а также по месту жительства и в трудовых коллективах.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье молодёжи, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.