# **"Здоровье - это жизнь. Факторы риска для здоровья современной молодежи. Проблема здорового питания."**

|  |
| --- |
| Что такое здоровье? Простота ответа на этот вопрос – типа «это когда ничего не болит» - кажущееся. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов». А здоровый образ жизни делает нашу единственную в своем роде жизнь интересной и счастливой, несмотря на естественные трудности и удары судьбы, без которых жизнь невозможна.  В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья. Но сложившиеся стереотипы и привычки, выработанные несколькими поколениями, отнюдь не соответствуют этому. Многие, к сожалению, мало реализуют здоровый образ жизни в повседневной действительности.  Что и кто может вдохновить человека на здоровый образ жизни? Чаще всего у современного человека в качестве побуждающих факторов выступают болезнь, жизненный кризис или другие экстремальные ситуации. Сложившаяся неблагоприятная медико-демографическая ситуация с ростом заболеваемости и смертности, снижением средней продолжительности жизни свидетельствуют о потребности формирования престижа здоровья в обществе и формирования моды на здоровье в молодежных коллективах.  Сегодня перед обществом стоит задача сформировать поколение с иным отношением к своему здоровью. Для этих целей наиболее важный период жизни – подростковый, юношеский (молодой), т.е. возраст, когда формируются основные гигиенические навыки и привычки.  Воплощением здоровья всегда считалась молодежь. Она обычно полна жизненной энергии, бодрости, способна быстро восстанавливать физические и душевные силы. Подростково-юношеский возраст – действительно время больших возможностей для формирования здорового образа жизни. Но это и время большого риска для здоровья. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи. Это свидетельствует о том, что многие факторы современной жизни являются источниками различных заболеваний и психологических нагрузок.  Результаты обследования в детских и подростковых коллективах показывают, что самые высокие показатели заболеваемости среди школьников приходятся на органы зрения (127,9 случаев на 1000 осмотренных), т.е. каждый 8-ой школьник; нарушение осанки (81,6 случаев на 1000), т.е. каждый 12-ый школьник; органы пищеварения и сердечно-сосудистой системы (54,1 и 56,1 случаев соответственно на 1000), т.е.  каждый 18-ый подросток.    Сегодня значительная часть молодых людей ведет образ жизни, далекий от его здоровых аспектов. И никто не станет оспаривать, что факторы здорового образа жизни являются важными в сохранении здоровья, формировании здорового поколения детей, молодежи и всего населения. И от того, насколько успешно навыки здорового образа жизни удается закрепить в молодом возрасте, зависит в последующем раскрытие потенциала личности.  Здоровье нации определяется ее культурой, так как профилактика болезней начинается с личной культуры человека. В данном случае следует говорить о культуре здоровья, которая предусматривает умение жить не вредя себе. Культура здоровья является одним из важнейших компонентов общей культуры, когда в процессе своего воспитания молодой человек имеет возможность взять из социума соответствующие опыт и знания и использовать их в интересах своего здоровья. Она помогает человеку владеть собой с целью защиты от всего комплекса агрессивных факторов внешней среды.    Культура здоровья предполагает следующее:   1. Культура брачного выбора и планирования семьи. 2. Физическая и гигиеническая культура, которая определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха. 3. Психо-гигиеническая культура, которая обеспечивает защиту от отрицательно-экстремальных факторов, негативных эмоций. 4. Духовная культура, основанная на доброте, совести, долге и отрицании злобности, зависти и корысти. 5. Культура воспитания у молодежи всех аспектов здорового образа жизни. 6. Индивидуальная культура, которая обеспечивает воспитание у молодого человека культуры здоровья, как ценности личности.     Отсюда следует, что личную гигиену, личную потребность в физическом, духовном и нравственном совершенстве надо прививать с детства, продолжая эту работу в молодежной среде.    Стратегические цели по укреплению здоровья молодых предполагают следующие направления здорового образа жизни:   1. Физическая культура; 2. Рациональное питание; 3. Отказ от курения; 4. Отказ от наркотиков; 5. Отказ от алкоголя; 6. Самоконтроль за своим здоровьем; 7. Этика;     Причиной развития многих заболеваний являются факторы риска, к числу которых следует отнести и факторы поведенческого характера: курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию, токсикоманию. Все они относятся к группе психоактивных веществ, при употреблении которых формируется зависимость.  Зависимость – это глубинная, непреодолимая тяга повторно испытать ощущения, полученные от употребления этого вещества. Сила этого впечатления такова, что оно становится главенствующим и превосходит все естественные и приобретенные потребности. Тяга к «повтору ощущений» становится в большинстве случаев единственным и главным стремлением в жизни. Напряжение, подавленность, волнение и возбуждение усиливают потребность к их употреблению и у человека формируется зависимость к этому психоактивному веществу.    Существуют психическая и физическая зависимости.  Психическая зависимость означает, что человек добивается внутреннего равновесия только с помощью этого психоактивного вещества. Тот, кто нашел это приятным, легко склоняется к тому, чтобы все повторить. В конце концов, человек не может обходиться без возбуждающего и успокаивающего вещества, возникает необходимость снова и снова употреблять его, а когда сформировалась психическая зависимость, можно говорить о зависимости в полном смысле этого слова.  Физическая зависимость от психоактивного вещества означает, что оно уже включилось в обмен веществ в организме. Уже какую-то часть действий организм не хочет делать сам, он поручает это наркотическому веществу. Например, наркотики принимаются уже не для того, чтобы испытывать приятное ощущение, а для того, чтобы избежать мучительного явления начинающегося синдрома отмены, когда в организм перестает поступать это вещество.  В Беларуси сегодня на наркологическом учете состоит 18,5 тыс. подростков. Ежегодно количество учетных подростков увеличивается на 15-20 %. Проблемой в молодежной среде остается потребление табака.  Вот почему сегодня в молодежной среде особое значение приобретает формирование принципов здорового образа жизни.   В области активизировалась работа по созданию современных условий для формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.  Проблемы питания |

Одной из главных составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Анализ особенностей организации питания показал, что большинство респондентов завтракают дома. Ежедневно употребляют в пищу овощи и фрукты 69,3%   учащихся школы. На присутствие мяса в ежедневном меню указали 59,3% учеников школы. Молоко и молочнокислые продукты употребляют в пищу каждый день половина опрошенных учеников школы (53,1%). Каждый второй школьник  ест рыбу раз в неделю. Крайне редко употребляют в пищу овощи и фрукты 20,2% школьников. Вообще не едят мяса 2,2%, 4,1% и 14,3% подростков школы. В меню каждого третьего респондента отсутствует молоко и молочнокислые продукты, каждый пятый анкетируемый исключил из рациона рыбу. Однако систематически едят бутерброды около половины школьников (43,3%)

Довольно часто в меню присутствуют сладкие газированные напитки у 49,1% учеников школы. Конфеты и чипсы ежедневно употребляют в пищу большинство опрошенных (63,1% школьников)