

*А.Н. Бадмаев, 1 курс*

*Научный руководитель – С.Т. Кохан, к.м.н., доцент  
Забайкальский государственный университет*

Здоровье – это бесценный дар, который человек получает от природы. Здоровый человек с успехом решает жизненные задачи и легко преодолевает трудности. Если сам человек разумно сохраняет и укрепляет свое здоровье, то этим самым он обеспечивает себе долгую и активную жизнь. Он – творец своего здоровья.

Здоровый образ жизни – это уклад, стиль жизни, который способен сохранить, восстановить и улучшить здоровье людей. Формирование этого стиля жизни у каждого человека – важнейшая социальная задача государства. Здоровый образ жизни для каждого отличен и носит индивидуальный характер.

Особую важность в последнее время заслуживают вопросы здорового образа жизни молодежи. Именно в этот период происходит создание системы ценностей человека, его становление в духовно–нравственном плане. И от того, какие преимущества будут преобладать, будет зависеть его будущее и будущее государства в целом.

Здоровый образ жизни молодежи – это хорошее настроение, полноценная жизнь, активность и бодрость, блестящее начало в построении будущей карьеры.

Статистика подтверждает, что современные молодые люди остаются наиболее зависимыми к негативному влиянию вредных привычек. Для них основным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь и они придерживаются этого образа жизни.

Здоровье нашей молодежи во многом зависит от определенного уклада жизни, в частности от привычек. Полезные привычки создают гармонически развитую личность, а вредные подавляют ее становление. К вредным привычкам можно отнести несоблюдение режима дня, нерациональное питание и низкую физическую активность. Но наиболее опасными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, который непременно испортит жизнь человека.

В настоящее время наркомания стала всемирной трагедией, которая может погубить новое поколение. Проблему наркомании можно и нужно решать, противопоставить ей: здоровый образ жизни, внутренний духовный рост человека и его силу воли!

Наркомания – это тяжелейшее заболевание, которое возникает в результате злоупотребления специфическими средствами, получившими название наркотики. Это всеобщая проблема человечества, не только личная трагедия. Наркомания уничтожает молодежь, подавляет его моральные устои, истребляет будущее нации.

Образовательные антинаркотические программы являются самыми распространенными в мире программами профилактики. Они уже доказали свою действенность. Эти программы не только информируют о негативных последствиях употребления психоактивных веществ, но и обучают адаптивному стилю жизни, навыкам общения, умению принимать решения и противостоять в ситуациях предложения психоактивных веществ [3].

Сейчас создано много центров реабилитации, но это не принесет результатов, если сами молодые люди не вооружатся полной информацией и не научатся отказу от первой пробы. Нужно у каждого из них развивать адекватную самооценку; выработать чувство уверенности в себе.

Люди должны раз и навсегда покончить с этой проблемой, а молодежь должна выработать поведенческие установки на здоровый образ жизни, что позволяет добиться намеченных жизненных целей.

Курение является одной из самых вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка замедляет личностный и нравственный рост, препятствует формированию адекватных возрасту поведенческих установок.

Курение является болезнью, столь же опасной для здоровья людей, как ВИЧ–инфекция, алкоголизм, наркомания. Это бытовая токсикомания – болезненное пристрастие к токсическому веществу – никотину. Поэтому курение является социальной и медицинской проблемой. Особое место в её решении принадлежит воспитанию населения в духе непримиримого отношения к курению как к огромной опасности для здоровья и вреда в социальном плане.

Стратегия преодоления этой вредной привычки должна связываться со сменой в молодежной среде стереотипов поведения. Курение не должно быть "модным", на это направлены социальные ролики на телевидении, специальные акции, создание групп поддержки.

Ключевыми моментами профилактической работы по снижению табакокурения являются: предоставление полной информации о вреде курения, разработка и внедрение образовательных программ по проблемам курения; проведение общенациональных информационных кампаний; совершенствование рекламы антитабачной направленности; издание и распространение информационно-образовательных материалов; создание современных клипов и роликов, дискредитирующих имидж курильщика и поддерживающих выбор здорового образа жизни; создание зон, свободных от курения [2].

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

Одной из самых значительных и острых проблем продолжает оставаться проблема пьянства и алкоголизма. Этот порок причиняет огромный материальный и особенно, нравственный ущерб не только всему обществу в целом, но и отдельным гражданам. Частое и чрезмерное употребление спиртных напитков приводит к алкогольной зависимости.

В наше время среди молодежи быстро развивается так называемый пивной алкоголизм. Он создаёт определённый стереотип жизни. Врачи утверждают: пивной алкоголизм формируется даже быстрее водочного и труднее поддается лечению. Согласно современным исследованиям, пиво — первый для человека легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным наркотическим средствам [1].

В настоящее время разработана государственная программа, которая направлена на предотвращение пьянства и алкоголизма, сохранение и улучшение здоровья людей, снижение заболеваемости и смертности населения из-за злоупотребления алкоголем. Также разработана эффективная система профилактики пьянства и алкоголизма. Одной из основных задач государственной программы является выработка государственной политики в области профилактики алкоголизма, производства и реализации алкогольных напитков, рекламы и других действий по предотвращению алкоголизма, формирование в общественном сознании твердой установки на трезвый образ жизни, оздоровление нации и молодого поколения [3].

Сохранение и укрепление здоровья молодых людей, отсутствие вредных привычек — одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только малая часть молодежи являются полностью здоровыми, поэтому их воспитание приобретает социальную значимость.

Здоровый образ жизни определяет существование современного человека. Он обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование как интеллектуальных, так и физических ресурсов каждого человека в интересах общества в целом и всестороннего удовлетворения личных потребностей, которые основаны на высоконравственной морали.

Основными факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют и сохраняют здоровье, развивают физические способности молодежи. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания молодого поколения.

Таким образом, в организованную пропаганду здорового образа жизни следует внедрять знания и проводить систематическую работу по формированию мотивации на сохранение и укрепление собственного здоровья. Защита собственного здоровья — это обязательство каждого из нас.

#### **Список использованных источников**

1. Шугаев Илия. Свобода и зависимость. Беседы со старшеклассниками о курении, алкоголизме и наркомании. — М.: Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2009. — 208с.
2. <http://www.president.gov/by/press28320htm/>.
3. <http://www.minzdrav.by/mtd/article/>.