

*О.П. Сергеюк, 1 курс**Научный руководитель – Л.В. Германович, ассистент**Полесский государственный университет*

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Одним из факторов нарушения здорового образа жизни является наличие у человека вредных привычек.

Вредные привычки – распространенные действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.

Привычка - это характерная форма поведения человека, которая в определенных условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь - это вредная привычка.

Многие привычки имеют характер зависимости, то есть человек знает о вреде привычки, но не может от нее избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение. Но существуют вредные привычки, вызванные иными причинами, например, привычка не выполнять обещанное вызвана неумением отказывать в невыполнимой просьбе, привычка опаздывать – отсутствием некоторых полезных привычек. Некоторые вредные привычки сохраняются, потому что человек не подозревает о своей привычке либо не считает ее вредной (во всяком случае, для себя). К таким привычкам относятся не только курение, алкоголизм и наркомания, но и переедание, ковыряние кожи, гемблинг (игровая зависимость), техномания, ониомания (шопоголизм), зависимость от телевизора, от Интернета и компьютера.

Курение - вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Алкоголизм - наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и алкогольным поражением внутренних органов.

Наркомания – хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов.

Гемблинг – патологическая склонность к азартным играм.

Переедание – это и вариант жадности, который характеризуется тем, что человек берёт и не отдаёт или отдаёт намного меньше, чем берёт. Переедание – это и жалость к себе, когда едой компенсируется обида, страдание и другие подобные состояния.

Ковыряние кожи – носит характер привычки самостоятельно избавляться от недостатков на лице - самостоятельные механические чистки лица, в худшем случае - привычка постоянно трогать кожу и выдавливать ногтями воспалённые участки или сдирать подсыхающие болячки.

Целью данного исследования явилось изучение информированности учащейся молодежи города Пинска по вопросам знания элементов здорового образа жизни.

Для этого нами было проведено анкетирование 120 учащихся аграрно-технологического, аграрно-технического и индустриально-педагогического колледжей города Пинска.

Для достижения поставленной цели нами была разработана анкета, включающая вопросы знания таких понятий, как здоровый образ жизни, вредные привычки, правила личной гигиены, зака-

ливание, рациональное питание. Также мы предложили учащимся выбрать наиболее интересующие их темы лекций для формирования установки на здоровый образ жизни.

Результаты анкетирования.

Лишь 80% учащихся считают образ жизни влияющим на состояние здоровья. Обращает на себя внимание тот факт, что лишь 50% учащихся ведут здоровый образ жизни, при этом 20% практически не считают образ жизни влияющим на состояние здоровья. Из вредных привычек большинство респондентов указывает лишь на курение, прием алкоголя и наркотиков.

На вопросы о том, что мешает отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни, 50% учащихся ответило: компания, окружающее общество и лень.

Выводы:

1. Анкетирование выявило недостаточную информированность учащейся молодежи по вопросам ведения здорового образа жизни: 37% респондентов изъявили желание прослушать лекцию о влиянии вредных привычек на здоровье человека и воспитании здоровых привычек и навыков.

2. Также был проявлен интерес к изучению вопросов рационального питания (53%), гигиены половой жизни (35%), личной и общественной гигиены (33%), двигательной активности (28%), влияния эмоционального, интеллектуального и духовного самочувствия на здоровье (27%).

Рекомендации:

По результатам анкетирования нами подготовлен цикл лекций и бесед по вопросам популяризации здорового образа жизни среди учащейся молодежи города Пинска, которые планируется провести в течение 2010 года.

### **Список использованных источников**

1. Абрамов М.С. Физическая культура. М.: ИНФРА-М, 2003
2. Физическая культура / Под ред. Т.Ю. Жиглова. М.: Спорт, 2001
3. Физическая культура: Учебник / Под общ. ред. Р.Э. Романова. М.: Юнити, 2003
4. Физическое воспитание подростка / Под ред. Д.Л. Леонидова. М.: Просвещение, 1991.
5. Хомякова Т.И. Физическое воспитание и культура: Учебник для педагогических лицеев. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.