

влечение ребят происходит через увлечение интересной темой, создание своего самостоятельного проекта или выступления, творческое отношение к работе, возможность показать свои находки одноклассникам и педагогам. При подготовке к проектам ребята делают видеосъемку, берут интервью у одноклассников, педагогов, каждый раз это какие-то новые открытия, а это и есть возможность учиться выстраивать отношения с людьми, учиться договариваться. Принимают участие в мероприятиях со своими проектами и педагоги, раскрываясь перед учениками совершенно с другой стороны: видеофильм «Улыбка в жизни человека», проекты «История моей семьи», «Философия любви», «Семья и семейные ценности», пение под гитару и другое.

Общечеловеческие ценности вечны, и одна из важных ценностей в жизни человека — это ценность семьи, ценность здоровых взаимоотношений в семье. Одним из ярких событий стал проведенный вечер-концерт «Мир семьи», в котором приняли участие родители, педагоги, ученики и приглашенные поэты и музыканты. Взаимодействие в атмосфере любви, доброты, новых открытий, музыки, поэзии объединили всех в единую общую семью под названием «Школа», помогли увидеть по-другому возможность общения совершенно разных людей друг с другом.

Недополучив в своей жизни человеческого тепла, любви, доброты, ребята тянутся к ним, чтобы раскрыть их в себе, в своей жизни. Их нравственное возрождение, оздоровление общения осуществляется через взаимодействие педагогов и ребят в деятельности и обязательно по свободе.

#### *Библиографический список:*

1. Пазекова, Г.Е. Основы духовно ориентированного образования в современной школе / Г.Е. Пазекова, А.Ф.Холодова, С.Ю.Максимова, Ч.А.Салахиева. — Севастополь: Издатель Кручинин Л.Ю.,2014. 188 с.

2. Третьякова, Н. В. Формирование готовности учащихся образовательных учреждений к здоровотворческой деятельности / Н. В. Третьякова; под науч. ред. В. А. Федорова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун- та, 2014. 186 с.

**Яблонских М.В., Котельников С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г.Екатеринбург, Россия

## **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

Мы привыкли, что на автомобиле передвигаться удобнее и быст-

рее, пища готовится быстро благодаря полуфабрикатам и микроволновым печам, общаться проще через интернет, а спорт интересен только по ту сторону экрана. Собственно из-за этого большинство людей перестают заботиться о своем здоровье и не замечают, что пассивный образ жизни и массовое потребление не приводят ни к чему хорошему.

В силу вышесказанного, несколько лет назад началась активная пропаганда здорового образа жизни и физической культуры среди молодежи. Такая востребованность в здоровой молодежи может наблюдаться только после катастрофического падения нравов и общего состояния нации.

Происходит переориентирование молодых людей на другие ценности (спорт, семья, родина, нравственность), на умение определять потребности, осознавать нежелательность и вред стимулирующих веществ (алкоголь, наркотики, табак). Здоровый образ жизни подразумевает сохранение до глубокой старости психического, физического здоровья и нравственности.

Вредные привычки, психическая неустойчивость, социальная невостребованность, неправильное питание, низкий уровень физической активности, постоянные моральные нагрузки – все это приводит к личностной деградации, что мы можем наблюдать в современном обществе. Но, как известно, все в мире стремится к гармонии и равновесию, а потому в противовес безнравственности и массовой деградации поднимается волна молодежного движения за здоровье.

Ярким примером может стать проведение ежегодных молодежных пробежек за здоровый образ жизни и трезвость нации, что проходят в десятках российских и украинских городов. Под разными лозунгами сотни и тысячи молодых людей и девушек бегут по городам, напевая песни и призывая присоединиться к здоровому движению.

Кроме этого, в различных социальных сетях, которые сегодня имеют большое значение для молодых людей, появляются десятки обществ, призывающих людей «просыпаться» и бороться за свое здоровье, а не губить его.

Однако, гораздо важнее удержать этот образ в сознании до конца формирования личности. По исследованиям Российской академии статистических исследований при Санкт-Петербургской Академии Психологических наук 93,4% когда-либо курящих или пьющих алкоголь людей, первый раз попробовали их в возрасте от 14 до 17 лет. Таким образом, особенно важно начинать активную пропаганду ЗОЖ для детей в возрасте 13-14 лет.

Существует великое множество различных концепций, учений и методик по ведению Здорового Образа Жизни. На этом построена целая бизнес-индустрия: диетологи, тренажерные залы, спортивное снаряжение и многое другое. В большинстве своем – это помощники для челове-

ка в борьбе с его волей. Они помогают ему преодолеть лень и не дальновидность своих поступков и начать заниматься своим здоровьем. Как бы то ни было, на наш взгляд, существует 7 базовых шагов навстречу Здоровому Образу Жизни, которые должны пропагандироваться среди молодежи:

**Шаг 1. Спорт.** Развитие спортивных студенческих клубов спортивных клубов увеличилось на 7% государство помогает поддерживать интерес молодёжи к спортивным мероприятиям города. По оценке ученых «минимальная порция спорта» на день – это утренняя зарядка. Одна она позволяет человеку укрепить не только тело, но и легче переносить психологические стрессы и психологический дискомфорт.

**Шаг 2. Закаливание.** Закаливание издревле считается сильнейшим профилактическим средством против инфекций, вирус и прочим болезням. Но почему же среди них мы не видим молодых людей? Скорее всего, на это не обращают внимания ни в школах, ни в институте, страшась в первом случае резкой реакции родителей, изнеживающих свое чадо, а во втором, резкой реакции тех самых чад.

**Шаг 3. Правильное питание.** Продукты с красителями и консервантами, сладкие напитки, фаст-фуды – все это порождение неграмотности рядового потребителя. Самое важное помнить о режиме питания: поздние трапезы чреватые набором веса, бессонницей, утренней вялостью и прочими неприятностями. О правильном питании можно говорить часами, но, это действительно очень важный фактор здорового образа жизни!

**Шаг 4. Нет вредным привычкам!** Алкоголь, курение, наркотики – все это оказывает разрушающее действие на нас и окружающих людей. Сейчас активно продвигаются различные Федеральные Законы, связанные с урегулированием продажи алкогольной продукции, а так же запрещающих продажу сигарет в розничных точках. Употребление наркотиков все жестче преследуется органами ГосНаркоКонтроля. Каждое мероприятие против вредных привычек – это еще один здоровый ребёнок в будущем, здоровый ген, а значит будущее.

**Шаг 5. Контроль эмоций.** По итогам исследования EMSResearchCompany за 2000-2010 гг. в мире количество заболеваний, вызванных стрессом, возросло на 80%. Люди, которые счастливы, оптимистичны и полны энтузиазма, реже болеют не только простудами, но и более серьезными заболеваниями.

**Шаг 6. Здоровый сон.** Полноценный сон помогает организму восстановить силы и защитные барьеры, а также замедляет процессы старения. Еще крайне важно не только количество часов, проведенных во сне, но и сам период сна. Сон до полуночи считается самым благотворным. Однако, практически в 99,9% случаев такие указания игнорируются молодыми людьми и сном, мягко говоря, пренебрегают.

Таким образом, можно сказать, что прилагается много усилий для

развития и пропаганды здорового образа жизни. И молодые люди с каждым годом все больше и больше интересуются своим здоровьем. И государство не отстает. По стране ведутся массовые строительства и реконструкция спортивных площадок для молодежи и всех желающих. Так, например, «Газпром» в 2014 году собирается финансировать строительство большого количества универсальных спортплощадок для детей в Приморском крае.

*Библиографический список:*

1. Мархоцкий Я.Л. Валеология:учеб.пособие / Я.Л.Мархоцкий. — Мн.: Выш.шк.-2006.- 103 с.
2. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни/ В. Р. Шухатович// Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом.- 2003.-234с.
3. Стародубов В.И. Здоровье населения России в социальном контексте 90-х годов: проблемы и перспективы / В.И. Стародубов. - Медицина.-2008. - 67с.
4. Гаврелюк В. Социальное пространство здоровья и национальная безопасность/ В. Гаврелюк ,В.Чимаров / Безопасность Евразии. - М., № 4, 2007.-128с.
5. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья/ В.И. Воробьев. — М.- 2004.- 87с.

**Янкович А.Ю., Грицай Е.Н.**

Национальный исследовательский Иркутский  
государственный технический университет,  
г. Иркутск, Россия.

## **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НИ ИРГТУ**

*Аннотация.* Проанализировано отношение студентов института энергетики Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета к здоровому образу жизни, к состоянию своего здоровья. Показано, что они очень серьезно относятся к состоянию своего здоровья.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, здоровый образ жизни

По данным министерства здравоохранения России в период 2000-2012 гг. состояние здоровья россиян снижается [1]. Так в 2010 г. количество заболевших в России составило 226159,6 тысяч человек, в 2011- уже 229155,4 тысяч человек, а в 2012 число тысяч людей составило уже 229717,1.