

А.И. Шмыкова

A.I. Shmykova

Научный руководитель к.п.н. В. В. Вустенко

Scientific adviser PhD, V. V. Vustenko

Республиканский медицинский лицей-интернат, г. Донецк, ДНР

Republican Medical Lyceum, Donetsk, PDR

shmykova.nastya@bk.ru

v-vustenko@ukr.net

Современный взгляд молодежи на здоровый образ жизни

A modern look of youth for a healthy lifestyle

***Аннотация.** Статья посвящена изучению показателей здоровья подростков, влияния социальных сетей на отношение молодежи к спорту, а также альтернатива всех факторов, влияющих на здоровый образ жизни. В работе были использованы анализ и обобщение научно-методической литературы, социологические (анкетирование, личные наблюдения), статистические методы. В результате анализа было выявлено, что молодежь недостаточно занимается двигательной активностью и заботиться о своем здоровье, и в тоже время количество пользователей социальных сетей растет с каждым днем. На основе проведенного исследования автором предлагается внедрить развлекательно-оздоровительные мероприятия в сфере молодёжного досуга, а также регулярно проводить ряд профилактических действий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.*

***Abstract.** The article is devoted to the research of adolescent health indicators, the influence of social media on young people's attitude toward sport, and the alternative of all factors affecting a healthy life-style. In consequence of the analysis it was revealed that young people are not enough occupied with motor activity and concerned about their health. At the same time the number of users of social media is increasing every day. On the basis of conducted research it is proposed to the authors to introduce entertaining health-improving measures in the field of youth leisure as well as conduct regularly series of preventive actions directed on promotion of healthy life-style.*

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, вредные привычки, неблагоприятные факторы, молодежь, социальные сети, анкетирование, комплекс мероприятий, здоровье, социум.

Keywords: healthy lifestyle, bad habits, adverse factors, the youth, social networks, questioning, a set of activities, health, society.

« В здоровом теле – здоровый дух» – недаром древняя пословица дожила до наших дней. Но сколько же поистине здоровых людей среди нас? Особенно среди молодого поколения. Вопрос о здоровье и здоровом образе жизни молодежи особо остро стоит последние 15 – 20 лет. Более 50 % молодежи имеют отклонения в своем здоровье, позволяющее говорить о хронических заболеваниях. Благодаря развитию транспорта и введению новых технологий, большинство стран получило доступ к высококалорийному питанию, табаку и различному виду алкоголя. Поиск наиболее дешёвых вариантов добычи нефти и угля привел к загрязнению окружающей среды. Физическое и психическое здоровье ухудшается с каждым днем, особенно у подростков, так как они попадают под пагубное влияние социума. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. И напротив, количество пользователей социальных сетей растёт с каждым днём. Сейчас практически каждый подросток проводит около 70% своего свободного времени в интернете. Британскими учеными было установлено, что здоровый образ жизни примерно на 30% зависит от окружающей среды, на 25% от питания, на 20% от вредных привычек, на 15% от физической подготовки и на 10% от психического здоровья. Давайте рассмотрим каждый из этих факторов! Так как метод социального опроса является ведущим в данном исследовании, нами была разработана анкета, включающая в себя 10 вопросов, в которой приняли участие 160 респондентов – ученики Республиканского медицинского лицея возрастом от 15 – до 18 лет.

Вредные привычки представляют своего рода паталогическую зависимость или болезнь. К ним относят злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами, курение, а также безобидные на первый взгляд действия, как грызть ногти, ковырять в носу, ложиться ногой на ногу, жевать

жвачку [1,2]. В результате активирования было выявлено, что курение широко распространено среди опрошенных 32 человек, что составляет 20 %, а алкоголь употребляют 97 человек, что составляет 60 % (рис.1, рис.2).



Рис. 1. Распространенность курения среди подростков

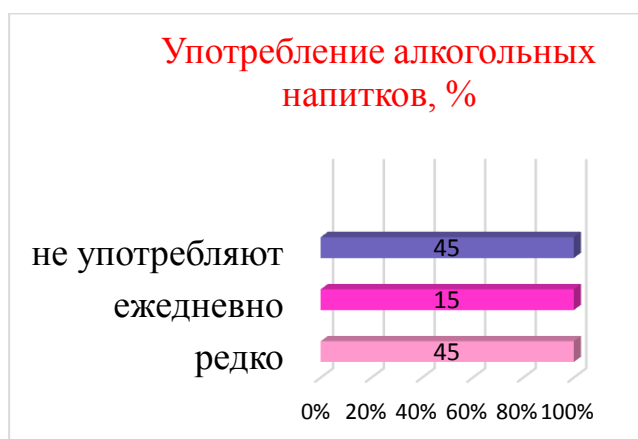


Рис. 2. Распространенность алкогольных напитков среди подростков

Таким образом, большое количество опрошенных имеют вредные привычки, что, конечно же, противоречит концепции здорового образа жизни. Можно предположить, что причинами объясняются, во-первых, то, что в силу возраста молодые люди приобщаются к вредным привычкам из интереса к ним, таким образом, утверждаясь среди сверстников. Во-вторых, пропаганда употребления табака и алкоголя повсюду. И, наоборот, о роли здорового образа жизни упоминается крайне мало. Следовательно, «вредные привычки» и

«здоровье» не ассоциируется у молодых людей как тесно взаимосвязанные элементы.

Малоподвижный образ жизни занимает не последнее место по своей значимости. Ученые из Великобритании в ходе своего исследования пришли к выводу, что 72 % современной молодежи предпочитают пассивный сидячий отдых взамен физической нагрузке можно объяснить тем, что это связано с появлением современных технологий. Между тем, всем давно известно, что активный образ жизни и физические упражнения способствуют укреплению здоровья [3]. Если человек ежедневно будет вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями, можно ожидать, что это на 40 % снизит риск развития сердечных болезней, диабета и рака. Говоря об оценке молодежью своего здоровья, можно сказать, что очень малая часть полностью довольна своими физическими и психическими состояниями (рис. 3).



Рис. 3. Самооценка состояния здоровья и общего вида

Окружающая среда является неотъемлемой частью нас, но в результате жизнедеятельности человека происходит постоянное загрязнение окружающей среды, что отрицательно сказывается на здоровье людей. Загрязнённый воздух обогащён различного рода вредными веществами, которые через органы дыхания могут попасть в организм человека. Грязная вода может содержать патогенные микроорганизмы и токсичные соединения, которые попадут вместе

с ней в желудочно-кишечный тракт. Загрязнение почвы и грунтовых вод уменьшает продуктивность урожая [4].

Злоупотребление лекарственными веществами за последние годы приобретает необычайную популярность среди молодежи. С целью экономии и стараясь принести меньше вреда своему организму, подростки, покупая в аптеках лекарства, содержащие спирт или вызывающие сонливость, даже не подозревают, что еще больше нарушают нормальную работу организма, вызывая пристрастие и привыкание [5]. К счастью, данная проблема не так актуальна в нашем регионе, что показано на данной диаграмме (рис. 4).



Рис. 4. Лекарственные вещества

Неправильное питание – самая распространенная причина преждевременной смерти человек. По результатам исследования, проводившегося в 108 странах мира в течение 23 лет (1990 – 2013 г.), установлено, что нездоровое питание более разрушительно влияет на организм, чем даже курение и злоупотребление алкоголем [6]. Исходя из данной диаграммы видно, что около 75% молодежи ежедневно в своем рационе употребляют высоко калорийную и жиросодержащую пищу, что в последствие приводит к ожирению (рис. 5).



Рис. 5. Ежедневное питание

Таким образом, можно сделать вывод, что современная молодежь недостаточно занимается двигательной активностью и заботится о своем здоровье. А это очень печально, именно поэтому данная проблема заинтересовала нас больше всего, и мы попробовали найти варианты ее решения. Для начала были оглашены результаты, для того чтобы подростки задумались над своим образом жизни и попытались его изменить, то это сделало лишь очень малое количество. Так как практически каждый современный подросток около 75% своего свободного времени проводит в социальных сетях, то в одной из них, а именно «Instagram», был создан блог, направленный на пропаганду ЗОЖ. Зайдя туда, любой подросток мог найти интересующую его информацию о ЗОЖ и здоровье в целом. Потому мы ежедневно опубликовали различные статьи о вреде курение и алкоголя, о пользе фруктов и овощей, различные интересные факты о организме человека, составлялись комплексы упражнений, утренней гимнастики, а также рецепты вкусных, а главное полезных завтраков (рис. 6).

Также совместно с учителями Республиканского Медицинского лицея был организован поход в анатомический музей, где экскурсовод наглядно показал и рассказал о вреде нездорового образа жизни. Там были представлены легкие курильщика, сердце в результате ожирения, различные эмбрионы, родители которых употребляют наркотические вещества или алкогольные напитки.



Рис. 6. Страница автора из социальной сети «Instagram»

Также была проведена лекция приглашенными врачами, которые не просто рассказали о вредных привычках, а назвали процент смертности от них среди подростков. Сейчас предпринимаются попытки внедрения развлекательно-оздоровительных мероприятий в сфере молодежного отдыха, досуга, творческого развития. В память о ЗОШ ученикам были розданы памятки, которые были нами разработаны (рис. 7).



Рис. 7. Работа с подростками

После всех этих мероприятий было проведено повторное анкетирование. И как оказалось, проделанная нами работа не была напрасной, потому что те дети, которые курили, стали задумываться «а правильно ли они делают» некоторые из них уже просили или пытаются бросить эту пагубную привычку. Подростки, которые употребляют алкогольные напитки, стараются делать это как можно реже, а также актуальность борьбы с вредными привычками все больше и больше набирает популярность. К настоящему времени 120 учащихся посещают спортивные секции и 56 делают зарядку по утрам. Проходя на перемене по коридору лицея, можно все больше и меньше наблюдать детей, которые употребляют фастфуд или газированные напитки.

Выводы. Было выявлено, что здоровый образ жизни примерно на 30% зависит от окружающей среды, на 25% от питания, на 20% от вредных привычек, на 15% от физической подготовки и на 10% от психического здоровья. Было проведено анкетирования с целью определения отношения молодёжи к здоровому образу жизни и выявлено, что молодежь готова к самоусовершенствованию. Был создан блог, направленный на пропаганду здорового образа жизни. Было изучено влияния информированности молодёжи на её отношение к здоровому образу жизни и выявлено, что повышение уровня информированности молодёжи о факторах, отрицательно влияющих на здоровье, способствует формированию правильного отношения к своей жизни и своему здоровью.

Заключение. Как оказалось, такие совершенно простые вещи могут принести непоправимый вред самому человеку и окружающей его природе. Но чтобы избежать всемирной катастрофы, всем людям, а особенно молодым людям, следует увидеть каждую из этих причин в себе самом, а также проводить регулярно ряд профилактических действий. Например, в целях профилактики ожирения подросткам стоит заниматься спортом, утром делать гимнастическую зарядку, отказаться от общественного транспорта, ну а если это является невозможным, так как подросток живет далеко от места обучения, тогда, мы считаем, лучше ездить стоя. Так как привычными для человека

является положение тела лежа и стоя (в таких позах идет минимальная нагрузка на позвоночник), то это может быть отличной профилактикой искривления позвоночника или сколиоза.

Если мы правильно организуем режим дня, наши мысли будут меньше путаться, мы будем более организованными, а значит, у нас будет меньше негативных эмоций, что поможет избежать многих болезней. То есть, если у нас будут хорошие свежие мысли, то наше состояние и иммунитет будет гораздо лучше и крепче. Поэтому мы рекомендуем для повышения настроения посмотреть какой-нибудь фильм, сходить с друзьями на прогулку, съесть вкусную конфету, послушать музыку любимого исполнителя— всё это помогает выработке дофамина (гормона радости). Большинство ученых советуют больше смеяться, потому что смех снижает уровень сахара в крови. Путешествовать полезно для умственного здоровья, а также это снижает риск сердечного приступа и депрессии. Взамен походам в кино или кафе, подросткам лучше выбирать более активный отдых: велопогулка, игра в футбол, танцы.

Вопрос здоровья молодежи беспокоит большинство ученых уже не один год, а в альтернативу компьютерным играм китайский ученый разработал игру «Pokemon GO». Из ее плюсов стоит отметить, что сидя дома у компьютера играть не получится. Придется ходить и бегать... много. Также сейчас очень быстро популярность набирают различные приложения, которые направлены на то, чтобы мотивировать молодёжь к здоровому образу жизни. Например, приложение «ринтрир», которое установило уже более миллиона человек. Там люди могут обмениваться различной информацией, которая касается спорта, давать различные советы по поводу проведения своей тренировки, а также там можно найти огромное количество рецептов красивой, вкусной, а главное полезной еды.

Все мы знаем влияние на нас рекламы, поэтому в последнее время мы можем все меньше и меньше наблюдать рекламу табака и алкогольных напитков. С 2005 года в Великобритании запрещено в рекламе сочетать алкогольные напитки и здоровый образ жизни. Запрещено представлять

алкогольный напиток как продукт питания и включать его в диету [7]. Также запрещено участие в рекламе алкогольных напитков поп-звезд и звезд спорта, что, по нашему мнению, является эффективным и сейчас. Наверное, у каждого современного подростка есть свой кумир, которого они считают своим идеалом. Поэтому мы можем наблюдать за тем, как за последние года изменились блоги многих известных людей. Они начали писать свои посты про здоровое питание, про то, как они активно провели свой день, многие из них уже отказались или пытаются отказаться от вредных привычек.

Список литературы

1. Примаченко А.А. Алкоголь и несовершеннолетние. – Минск. – 1987. – С. 72.
2. Чаклин А.В. Как изжить вредные привычки. – Москва. – 1988. – С. 85.
3. Варпетова Н. В., Карпушкина А. В. Формирование здорового образа жизни// Основные стратегии./Н. В. Варпетова //Здравоохранение . – 2011. – № 9. – С. 77.
4. Димов В. М. Здоровье как социальная проблема// Социально-гуманитарные знания. - 5-11 классы Смоленск: Вентана-Граф. – 1999. – № 6. – С. 179-226.
5. Абрамов В.В. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними// Злоупотребления психоактивными веществами. - Изд-во «Образование - культура» . – 2003. – С.134.
6. Бельский Б.Н. Механизм образования деформации позвоночника при сколиозе. //Ортопедия, травматология и протезирование. – 1977. – С. 20 – 27.
7. Полишко В.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. пособие. – Москва. – 1997. – С.4 – 12.