

Самойлова И.К.
Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Проблема здорового образа жизни молодежи очень актуальна в современном мире. Выявление новых аспектов ЗОЖ и трансформация уже изученных заставляет каждый раз обращаться к этой теме. В статье представлен спектр негативнодействующих на здоровье современной молодежи факторов, определены направления их устранения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, вредные факторы, двигательная активность.

Здоровье – ни что иное, как отражение физического и духовного состояния человека. Привычки, уход, образ жизни, хобби, работа – все, что окружает человека, в той или иной степени отражается на здоровье. Конечно, есть факторы, с которыми человек не в сила бороться, но снизить их вредное влияние в состоянии каждый.

Со школьной скамьи все знают, что здоровье – это основа деятельности человека во всех сферах жизни. Состояние здоровья человека – отражение окружающего мира. В то же время человек влияет на экологию, политику, экономику, социум. Значит и свое здоровье человек может строить сам, вне зависимости от генетической предрасположенности и условий проживания.

Цель нашего исследования провести анализ параметров здорового образа жизни современной молодежи.

Общаясь в среде своих ровесников, можно увидеть, как они живут, чем увлекаются, их перспективы на жизнь. Конечно, не тайна вселенной, что часть молодежи сейчас далека от норм гигиены здоровья. Каждый может увидеть даже у себя во дворе молодых людей, которые поджигают сигарету и с каменным лицом затягивают никотиновый дым. В магазинах, стоя в очереди на кассе, можно услышать, как продавец с удивлением говорит, что такие молодые и красивые люди уже покупают крепкий алкоголь. Особенно настораживает, что деструктивное поведение выставляется напоказ. Да, проблема алкоголя, никотина и наркотических веществ известна многим, даже школьником, которые только учат алфавит в первом классе, но это не останавливает людей продолжать вносить эти вредные привычки в «стиль» своей жизни. А ведь среди основных причин ухудшения репродуктивного здоровья подрастающего поколения – рост употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Хочу упомянуть и интимную тему. Половые болезни так же растут и среди молодежи. Возможно, некоторым немного неловко поднимать тему эту тему. Но это тоже здоровье. Причём половые инфекции – это не просто чихнуть во время простуды. Среди студентов можно спокойно услышать, что пренебрегать

контрацептивами – это классно. Дело, конечно, индивидуальное, но все должны помнить, что здоровье не вылечить одной таблеткой.

На вопрос «А как вести здоровый образ жизни?» – многие ответят, что надо заниматься спортом. И ведь спорт действительно играет большую роль. Поддержание мышц в тонусе, дисциплина и интересное время препровождение значимые мотивы для занятий.

Эстетика тела. А кому не нравится красивое, подтянутое тело с упругими ягодицами? Вот смотришь в зеркало и «глаз радуется», как юбка подчеркивает талию. А в топике с открытым декольте выделяются ключицы, крепкие, но женственные плечи. Конечно, тут дело вкуса, но подтянутое тело – это эстетика изящества.

Также спорт полезен для психики. Где же ещё можно так хорошо выплеснуть все негативные эмоции как не во время бега. Занимаясь йогой, можно сосредоточиться на себе любимом и послушать свой организм. Где ещё можно так весело и энергично провести время с пользой для себя как ни во время танцев? А ведь наши эмоции сильно отражаются на организме.

Очень популярно сейчас словосочетание «пищевое расстройство». Хотя это полноценный диагноз. Заедание стресса пагубно влияет на желудочно-кишечный тракт. Об этом писала Эндер Джулия в своей книге «Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами» [1].

Нельзя не упомянуть и экологию. Различные выбросы с заводов, свалки с мусором, выхлопные газы – это все отрицательно влияет на наше здоровье. В данной ситуации уже сложнее биться с этими факторами, а ведь загрязненная экология приводит к таким болезням как: онкологические заболевания, проблемы с органами дыхания, заболевания нервной системы, проблемы с кровообращением.

Если говорить об основных закономерностях, определяющих иерархическую значимость факторов и долю влияния последних на формирование здоровья, то по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 80-х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека. Здоровье примерно на 50-55 % определяет образ жизни, 20-25% – состояние окружающей среды, на 15-20% – генетические факторы и на 10-15% – уровень развития и здравоохранения [2].

Как видно из нашего исследования, здоровье молодёжи постоянно подвергается воздействию разнообразных вредоносных факторов. Становится очень трудно держать в норме его показатели в норме. Можно ли изменить всё в положительную пользу? Да!

Отказ от пагубных привычек, введение правильного питания, занятие спортом и многое другое может изменить ситуацию. Сейчас есть много спортивных секций. Стоит просто чаще гулять без сигарет в губах, правильно питаться и заниматься интересным видом двигательной активности. Понимание принципов здорового образа жизни как ценности залог телесного совершенства и успеха во многих делах.

Библиографический список:

1. Giulia **Enders**. Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ. © by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2017 by Ullstein Verlag.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека / ЯГПУ, Центр информационных технологий обучения / URL: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html>.
(дата обращения 15.11.22)

Сенина Ю. О., Осипова Л.Ф.

*Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики»,
г. Санкт-Петербург, Россия*

ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация: в исследовании раскрывается сущность и виды реабилитации. Рассказывается о проблемах, с которыми сталкиваются люди с ОВЗ во время реабилитации.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, реабилитация, проблема.

Проблема реабилитации и адаптации людей с ОВЗ очень актуальная в наше время, так как наша страна все еще в процессе развития в этом направлении. Хотя есть определенные льготы для людей с ограниченными возможностями, большое количество учреждений оборудована пандусами, ведется инклюзивное образование, в общественных транспортах присутствуют специальные места. Но несмотря на это, люди с ограниченными возможностями все равно сталкиваются с различными проблемами во время реабилитации.

Как и все мы, люди с ОВЗ, имеют определенные потребности. Кроме базовых потребностей, у них есть также особые потребности, которые вызваны той или иной болезнью. Из-за того, что эти потребности невозможно удовлетворить, люди с ОВЗ сталкиваются с огромным количеством проблем в разных сферах общественной жизни. Для того чтобы помочь людям с ограниченными возможностями снова войти в общественную жизнь в России на законодательном уровне существует реабилитация, то есть система, которая направлена на компенсацию или устранение ограничений жизнедеятельности инвалидов. С помощью этой системы люди с ограниченными возможностями способны полноценно жить в обществе и развиваться как личность.

Первый вид реабилитации, с которым сталкиваются люди с ОВЗ – это медицинская реабилитация. Медицинская реабилитация – это комплекс медицинских мер, направленных на улучшение здоровья, восстановление нарушенных или утраченных функций организма, приведших к инвалидности. Этот вид реабилитации включает в себя: восстановительную терапию, реконструктивную хирургию, протезирование и ортезирование.