

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Пропаганда здорового образа жизни особенно актуальна в настоящее время. Данная проблема носит не только медицинский, но и социально-экономический характер.

Ключевые слова: молодежь, здоровье, физическая культура, образ жизни.

В двадцать первом веке очень актуальна проблема здорового образа жизни, она не только медицинская, но и социально-экономическая, т.е. прежде всего государственная. Данная проблема затрагивает все аспекты человеческой деятельности. Сегодня можно наблюдать такую ситуацию, когда человек с вредными привычками, неправильным, сидячим образом жизни, страдающий перееданием уже в 20 с небольшим лет имеет целый букет заболеваний. К сожалению, как показывает практика таких людей не мало, а это, в свою очередь, плохо сказывается на уровне здоровья нации. Очевидно, что воспитание здорового образа жизни в молодежной среде это нелегкий труд, ведь современная молодежь, не смотря на возрастающие тенденции к здоровому питанию и фитнесу, не спешит отказываться от таких вредных привычек как курение не только сигарет, но и кальяна, алкогольных пристрастий, употребления легких наркотиков. В молодежных кругах бытует такая фраза: «Пока молодой нужно попробовать все!». И это в корне не правильный подход, с такими проявлениями растрачивания своего здоровья необходимо активно бороться посредством пропаганды здорового образа жизни.

Здоровье - важнейшая потребность человека, которая обеспечивает гармоничное развитие личности.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают широкий спектр деятельности для популяризации спорта и здоровья среди молодежи и взрослого поколения. При пропаганде здорового образа жизни используются методы печатной, наглядной, устной и комбинированной пропаганды. Считается, что устная пропаганда более эффективна. Это всевозможные беседы, дискуссии, лекции, викторины. Печатная пропаганда, в свою очередь, охватывает широкие слои населения, включает буклеты, брошюры, газеты и прочее. А

вот наглядный метод является самым многообразным по числу входящих в него средств. Существует две группы 1) натуральные объекты, 2) изобразительные средства. Комбинированный метод – оказывает одновременное воздействие на зрительные и слуховые анализаторы. Помимо этого пропаганда здорового образа жизни успешно осуществляется по средствам массовой информации-радио, телевидение. Все это делается для того, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью, сохранения его и укрепляя.

Таким образом, здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в стремительно развивающемся мире. Необходимо продолжать активно пропагандировать его, ведь здоровый образ жизни помогает человеку рационально использовать ресурсы своего организма, значительно улучшить физические показатели, защитит от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет продлить жизнь.

Библиографический список

1. Ростовцев, В.Н., Винокурова, С.П. Культура здоровья: структура и формирование / В.Н. Ростовцев, С.П. Винокурова // Здравоохранение. – 2001. – №4
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.

Корнев А.К., Сапегина Т.А.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация: Здоровье несет в нашей жизни большое социальное значение. Когда у человека хорошее здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура.

Здоровье необходимо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, которое характеризуется высоким уровнем адаптации к действию факторов окружающей среды на организм и проявляется в виде состояния