

Федькина А.В.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: arina04052005@gmail.com*

Отношение подростков к здоровому образу жизни и их просвещенность в этом вопросе

Прежде чем начать разбираться в просвещенности подростков в этом направлении я хочу дать вводную информацию по этой теме.

ЗОЖ? Что это? Что нужно сделать и как правильно соблюдать здоровый образ жизни?

В 21 веке этими вопросами задается почти каждый подросток и мало кто может дать ясный, точный, а главное верный ответ.

В первую очередь, каждый попытается найти ответы в интернет- ресурсах. сейчас подростки большую часть информации находят именно там. Но там существует много фейковой информации, и даже если подростку повезло и он нашел правильную информацию это не говорит о том, что он сможет правильно ее трактовать и внести в свою жизнь. Многие именно на этом начальном этапе совершают множество различных ошибок, их я и хочу выявить и рассмотреть в своей статье и найти решение, как их предотвратить.

Сначала рассмотрим вопрос, что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Что нужно делать, чтобы вести Здоровый Образ Жизни?

Основные правила: 1. Занимайтесь спортом 2. Откажитесь от вредных привычек.3. Правильно питайтесь. 4. Крепко и полноценно спите. 5. Избегайте стрессовых ситуаций.; 6.Закаляйтесь. 7. Следите за личной гигиеной. 8. Принимайте сауну или баню.

Теперь можно рассмотреть каждое из правил и выявить самые распространенные ошибки

1. Занимайтесь спортом.

Подразумевается не профессиональный спорт, а лишь ежедневные физические нагрузки. Например, посещение фитнес-центров или танцевальных студий. Также подойдет плавание, вело- и пешие прогулки на свежем воздухе. Минимальное количество шагов в день - 10 тысяч

2. Откажитесь от вредных привычек.

К вредным привычкам относятся, в частности, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на организм и вызывая различные заболевания. Курение табака - одна из самых распространённых вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость. Прежде всего от табачного дыма страдает лёгочная система, разрушаются механизмы защиты лёгких.

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы. Он поражает головной мозг, сердце, печень, поджелудочную железу, почки. Также он пагубно влияет на психологическое здоровье человека. Развивается не только физическая, но и психологическая зависимость.

Средняя продолжительность жизни наркомана - 25 лет. Организм молодого человека в среднем выдерживает потребление наркотиков не более 7 лет.

3. Правильно питайтесь.

Многие в силу занятости на работе, учёбе и нехватки времени переходят к системе быстрого питания, то есть заменяют приготовление пищи фастфудом. Некоторые используют полуфабрикаты. ЗОЖ предусматривает правильное питание, которое заключается в потреблении полезных продуктов, обогащённых витаминами и минералами. Это овощи, фрукты, мясная и молочная продукция, рыба, разнообразные крупы.

Важно руководствоваться принципом есть часто (4-5 раз в день) и небольшими порциями. Чаще всего подростки начинают ограничивать себя во всем и губят свое здоровье, здесь же важно кушать больше полезной еды с витаминами и минералами!

4. Крепко и полноценно спите.

В идеале человек должен ложиться спать ежедневно в одно и то же время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого должен составлять минимум 7 часов, детский - 8 часов. Перед сном рекомендуется совершить прогулку на воздухе, а также исключить взаимодействие с гаджетами, которые негативно влияют на работу нервной системы, за два часа до сна. Это поможет расслабиться и полноценно погрузиться в сон.

Также желательно не употреблять на ночь тяжелую пищу. Её приём должен быть максимум за два часа до сна.

5. Избегайте стрессовых ситуаций.

Здоровое психологическое и эмоциональное состояние зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Проще говоря, это достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимая работа, интересный досуг, он ставит перед собой всё новые цели, он чувствует себя наполненным и нужным.

6. Закаляйтесь.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры в 2-4 раза снижают число простуд, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от них. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными условиями являются систематическое выполнение закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия.

7. Следите за личной гигиеной.

Казалось бы, этот пункт не требует пояснения, но многие считают, что гигиена – это лишь мытьё рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена индивидуального питания (исключаем газированные напитки, чипсы, сухарики, и т. д.), гигиена одежды и обуви (вещи должны быть целыми и чистыми), гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка и поддержание чистоты.

8. Принимайте сауну или баню.

Хотя бы раз в пару месяцев ходите в сауну или баню. Было доказано, что это укрепляет иммунитет и способствует выведению различных шлаков и токсинов из организма. Но стоит помнить, что нужно быть аккуратнее и верно соотносить свои силы с действительностью.

Информация, связанная с этой темой взята с медицинских форумов и сайтов!

Если разобраться в этой теме, найти качественные интернет-ресурсы, то все становится легко и просто, и можно начинать вести здоровый образ жизни без ущерба для здоровья!

Чтобы понять посвященность подростков в данном вопросе я решила провести анкетирование в отделении среднего профессионального образования. В анкетирование приняли участие 40 человек, оно состояло из 15 вопросов. В презентации я отобразила количество правильных ответов в том или ином вопросе в виде диаграммы.

После составления диаграммы было выявлено, что большинство подростков разбираются в этой теме, некоторые вообще не ориентируются.

Вывод: Отношение подростков к ЗОЖ несет положительный характер, в основном ребята понимают о чем идет речь. У большинства подростков в 21 веке имеются вредные привычки, но они подходят к этому осознанно и понимают насколько сильно это вредит их здоровью. Этим я никак не хочу их оправдать. Ведь все мы знаем насколько курение и алкоголь пагубно влияет на здоровье, в том числе мыслительную деятельность, нервные клетки и т.д.

Литература

1. <http://minzdrav.gospmr.org/press-tsentr/statji/7-pravil-zdorovogo-obraza-jizni.html>.