

Здоровый образ жизни сегодня не является главной потребностью и ценностью для большинства подростков и молодёжи, которое составляет 30% населения. Молодёжь остаётся наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек, так как многие из них не представляют какую угрозу в будущем несёт пренебрежительное отношение и безответственность к своему здоровью.

Поэтому пропаганда и формирование здорового образа жизни у молодого поколения - важнейшая актуальная задача, так как здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. От этого зависят трудовые ресурсы и национальная безопасность страны.

Актуальность и важность данной проблемы послужили для меня основанием выбора темы, объекта, цели и задач данного проектного исследования.

Раскрытие темы осуществлялась согласно целям исследования, поставленным задачам и этапам проекта.

Цель исследования – рассмотреть вопросы зависимости влияния различных факторов образа жизни подростков и молодёжи на состояние здоровья и их отношение к своему здоровью. Формирование культуры здорового образа жизни через процесс изучения и раскрытия проблемы вредных привычек среди подростков и молодёжи.

Задачи исследования: раскрыть понятие здорового образа жизни и влияние вредных и пагубных привычек на состояние здоровья, на духовное и социальное благополучие.

Формирование у подростков и молодёжи ответственного отношения к своему здоровью: правильное питание, полноценный сон, физическая активность, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных и пагубных привычек, позитивное отношение к жизни.

Этапы проекта: Поиск и отбор научной литературы, статистических данных, результатов анкетирования, качественный и количественный анализ статистических данных, систематизация, обобщение, оформление результатов исследования с помощью диаграмм, подготовка презентации.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья для полноценной и счастливой жизни.

В основных материалах Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием и развитием всех его органов и систем.

Психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, позитивно относиться к жизни.

Нравственное здоровье – это способность человека соблюдать нравственные законы и моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека в обществе

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50% от образа жизни, 20% -от окружающей среды, 20% - от генетической предрасположенности, и лишь 10% от здравоохранения (Рис.1)



Рис.1. Зависимость здоровья от различных факторов

Основные факторы для формирования здорового образа жизни (ЗОЖ)

На основе теоретического исследования, систематизации и обобщения данных Федеральной государственной статистики, Минздрава, Концепций государственных программ, научных исследований ведущих институтов, научных статей, материалов конференций и пр. были выявлены основные факторы причины заболеваний и смертности молодого поколения. Ниже представлены основные факторы для стратегии формирования ЗОЖ.

Факторная основа стратегии формирования здорового образа жизни



ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ

Современная молодёжь характеризуется достаточно низким уровнем физической подготовки. Многие предпочитают проводить досуг в помещениях, за компьютерами и телевизором вместо активного отдыха, что сильно влияет на общее состояние здоровья.

На государственном уровне, в «Стратегии развития физической культуры и спорта 2020», указано на ряд проблем в области развития современной молодёжи:

В Российской Федерации на 2018 г. не менее 60% школьников и студентов имели какие-либо нарушения здоровья и лишь 14% обучающихся старших классов практически здоровы;

Свыше 40% допризывной молодежи в 2018 г. не соответствовали требованиям к состоянию здоровья, предъявляемым для прохождения армейской службы;

Около 65% детей, подростков и молодежи не занимаются регулярно физической культурой или спортом.

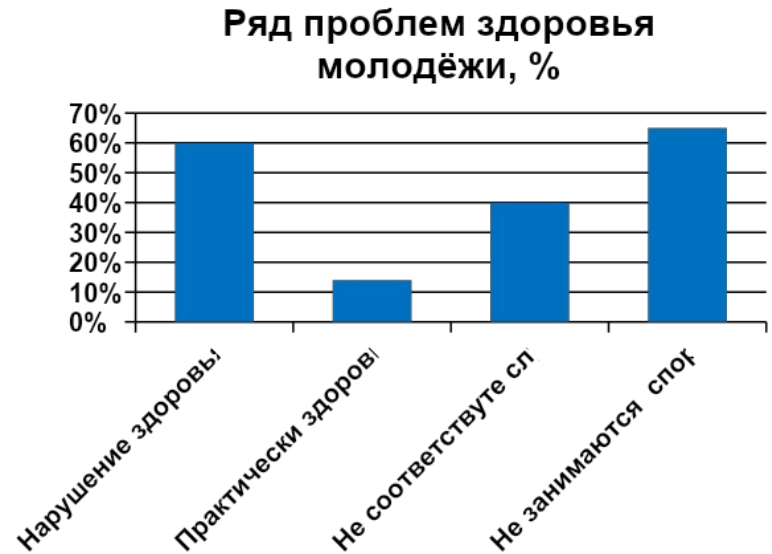


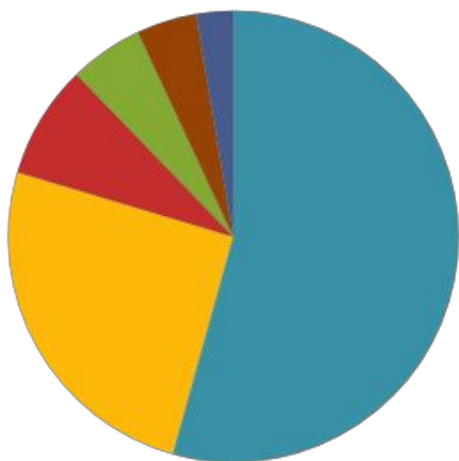
Рис.2 .Ряд проблем здоровья современной молодёжи

НЕГАТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ

Самые распространённые заболевания молодёжи 2019г.

По данным Росстата, в настоящее время сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья молодежи. На первом месте - психические расстройства, на втором – наркологические расстройства, распространенным недугом являются и ВИЧ-инфекции. На рис.2 показаны самые распространённые заболевания среди молодёжи на основе данных Минздрава РФ 2019 года.

Количество молодёжи тыс. человек



- Психические расстройства
- Наркологические расстройства)
- ВИЧ-инфекции
- Туберкулёз
- Злокачественные новообразования
- Гонококковая инфекция



Рис.3. Самые распространённые заболевания молодёжи

Состояние здоровья Московских студентов

Сегодня больше всех проблем наблюдается у подростков и студенческой молодёжи, из-за специфики учебного процесса, нерегулярного и неправильного питания, а также из-за возрастных особенностей – повышенная нагрузка на все органы и системы организма.

В Москве обучается около миллиона студентов. 30% из них имеют различные отклонения в состоянии здоровья. На первом месте среди недугов стоит нейроциркуляторная дистония - заболевание, проявляющееся сердечнососудистыми, дыхательными расстройствами, плохой переносимостью стрессов и физических нагрузок, на втором – вегетососудистая дистония - синдром, характеризуемый дисфункцией вегетативной нервной системы, на третьем – заболевания желудочно-кишечного тракта. На рисунке 4 приведены основные проблемы здоровья Московских студентов.



Рис. 4. Основные заболевания Московских студентов

Основные проблемы здоровья подростков

Внедрение новых форм обучения и информатизация учебно-воспитательного процесса сопровождаются увеличением учебной нагрузки до 16 часов в старших классах с учетом выполнения домашних заданий и подвергает значительную часть учащихся (до 80%) школьному стрессу. Повышается число невротиков (до 50%) среди школьников и во многом связанные с ней болезни желудочно-кишечного тракта: гастродуоденит, язва желудка; а также увеличение гиподинамии среди старшеклассников до 64-75 %.

Психоэмоциональные и умственные перегрузки на фоне малоподвижного образа жизни стабилизируют эпизодический переход повышенных значений Артериального Давления(АД) в хроническое нарушение регуляции тонуса кровеносных сосудов, что приводит к развитию ранних форм гипертонии уже в школьном возрасте. На рис. 5 показаны основные заболевания учащихся в возрасте 15-17 лет в 2018 году.

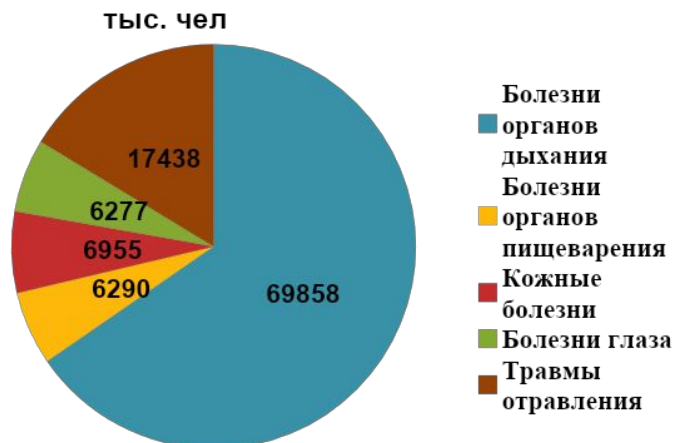


Рис.5. Основные заболевания учащихся в возрасте 15-17 лет

Ухудшение состояния здоровья учащихся – увеличение частоты хронических заболеваний наблюдается в 7–9-м классах. В динамике обучения в этих классах среди школьников растет распространенность хронических болезней органов пищеварения и костно-мышечной системы, а также функциональных отклонений: вегетативно-сосудистых и психических расстройств. Существенно ухудшается состояние здоровья девятиклассников при подготовке к экзаменам.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Для формирования здорового образа жизни и поддержания здорового духа человека важны такие компоненты, как благоприятная окружающая среда; правильное и рациональное питание, состоящее из свежих, натуральных продуктов, включающее все необходимые витамины и минералы; двигательная активность и закаливание; отказ от вредных привычек; продуманный режим дня; полноценный отдых и сон, позитивное отношение к жизни, умение преодолевать стрессы.

Основные составляющие ЗОЖ:

Физическая активность, занятие спортом, закаливание.

Сбалансированное питание

Разумное сочетание труда и отдыха, полноценный сон

Соблюдение личной гигиены

Отказ от вредных привычек

Хорошее эмоционально- психическое состояние

Укрепление иммунитета



Рациональное питание и его значение для здоровья

Сбалансированное питание удовлетворяет физиологические потребности организма в пищевых веществах, энергии, укрепляет здоровье от различного рода заболеваний, способствует повышению работоспособности, обеспечивает высокую активность, жизнерадостность на долгие годы. Рекомендуется употреблять пищу состоящую из 20% -белков, 25% жиров и 55% углеводов, ограничение сахара (50 г. в день), соли (менее 5 г.)

Увеличение в рационе фруктов и овощей (не менее 400 г.), круп, изделий из муки грубого помола. По данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья семьи (РМЭЗ) молодое поколение страдает избыточным весом и ожирением. Одна из причин – неправильное питание. Около 30% студентов питаются 2 раза в сутки или реже. В перерывах между едой отдают предпочтение конфетам и шоколаду-33%, бутербродам и чипсам-27% , овощам и фруктам-22%. Треть студентов пьют сладкую газированную воду: 18% -2 раза в неделю, 14% - 3 и более раз.

Главное правило правильного питания – исключить из рациона продукты вредные для здоровья: чипсы, солёные сухарики, продукты быстрого приготовления, Фаст- фуды и прочих, содержащих огромное количество вредных пищевых добавок, которые при постоянном употреблении представляют серьёзную угрозу здоровью. Сегодня молодёжь, особенно студенты, предпочитает быстро, недорого и вкусно поесть, забывая при этом о здоровом питании и последующих факторов для здоровья.



Влияние двигательной активности и закаливание организма

Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом - обязательное условие для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья. Утренняя гигиеническая гимнастика, ежедневные прогулки в жизни любого человека является одной из самых распространенных и доступных форм регулярных занятий физической культурой, обеспечивающей улучшение деятельности различных органов и систем. У молодежи, занимающихся физической культурой и спортом, повышается способность адаптации организма к факторам окружающей среды. Они меньше болеют, более устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственную и физическую усталость.

При уменьшении физической нагрузки в мышцах отмечается усиливающая атрофия со структурными и функциональными изменениями, ведущими к прогрессирующей мышечной слабости: развиваются нарушения деформация позвоночника, грудной клетки, таза. Ограничение двигательной активности приводит к изменениям функций внутренних органов, в том числе сердечно - сосудистой системы.

Предупреждение заболеваний сердечно – сосудистой системы средствами физической культуры – реальный путь к оздоровлению подростков и молодежи. Развитие физической культуры и спорта в молодежной среде - один из важных направлений в области укрепления здоровья. Для решения этой задачи увеличивается количество спортивных зданий и сооружений, вводятся дополнительные часы физической культуры в учебных учреждениях. [13]



Правила личной гигиены и здоровье человека

Личная гигиена организма, прежде всего связана, с поддержанием чистоты кожи. При загрязнении засоряются выводные протоки потовых желёз, и нарушается способность организма к терморегуляции. Вследствие регулярного выделения железами пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микробов и развития заболеваний. Согласно официальным формам отраслевого статистического наблюдения Роспотребнадзора в среднем за год посредством контактно-бытового пути передачи, основным элементом которого являются грязные руки, реализуется более 300 вспышек инфекционных заболеваний, при этом 85% пострадавших в этих вспышках - дети.

Личная гигиена это - гигиена кожи, гигиена жилища, гигиена воды, гигиена питания, гигиена одежды.

Сегодня Роспотребнадзор во всех средствах массовой информации напоминает о значимости личной гигиены в период пандемии COVID-19. Мытьё рук с мылом, простая процедура, является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции. Соблюдение норм и правил при вспышках эпидемии обязательны для всех жителей страны. Мытьё рук, ношение масок, перчаток, соблюдение дистанции, ограничительные меры культурно-массовых мероприятий, дистанционное обучение и прочие меры – вынужденные меры для сохранения нашего здоровья.



ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ

К вредным привычкам принято относить: алкоголизм, курение и наркоманию. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной

Вред курения

Потребление табака является одной из основных причин заболеваний и преждевременной смерти во всем мире. Каждый год в России 350-400 тысяч человек умирает от болезней, связанных с курением. Подвергаются опасности не только сами курильщики, но и люди которые с ними находятся, так называемые пассивные курильщики. Почти половина всех детей в мире – пассивные курильщики, что увеличивает риск развития у них астмы. Сегодня важной актуальной проблемой является рост употребления курения подростков, которые считают, что курение - безобидное занятие и не воспринимают всерьёз опасности, которой они себя подвергают. Статистика опрошенных подростков, сколько они выкуривают сигарет в день приведены на рис.6.

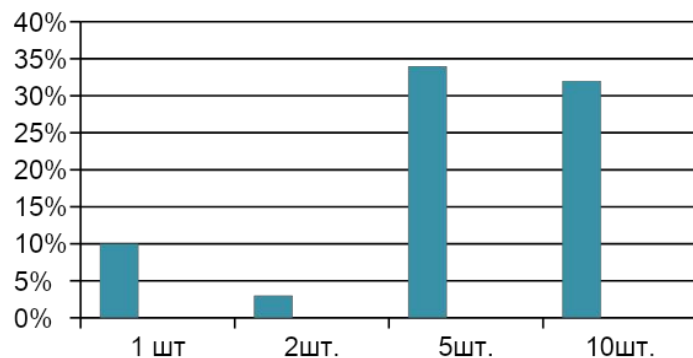


Рис.6. Выкуривание сигарет в день подростками

Вред курения

Научные исследования подтвердили тот факт, что табак содержит губительные для организма вещества. Согласно современным данным в табачном дыме количество компонентов 4720, в том числе наиболее ядовитых – около 200. Половина органических и неорганических веществ, содержащихся в табачном дыме, становится причиной возникновения тяжелых для курильщика заболеваний.



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений,
а табачный дым - около 5000 химических соединений,
из которых примерно 60 вызывают рак

Рис.7. Состав табачных изделий

В основном на почве курения развивается рак лёгкого и в большинстве случаев человек умирает. Кроме того, табачный дым действует на нервную систему, на сердечно–сосудистую систему, на органы пищеварения. Под воздействием никотина нарушается питание головного мозга, в результате ухудшается память, внимание, человек быстро утомляется, появляются головные боли. Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов, развивается гастрит, язвенная болезнь желудка. При переходе на электронные сигареты не происходит отказа от привычки курить, а появляется зависимость от нового вида курения. Человек начинает курить даже больше - из-за осознания мнимой безвредности этой привычки.

Вред наркомании .

Наркомания — это очень страшная и практически неизлечимая болезнь, так как она выражается в стойкой психической и физической зависимости от воздействия наркотического средства. Эти вещества способны вызывать состояние опьянения, привыкание и зависимость. Наркоманы редко переживают 30-летний возраст. все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотиков.

95% наркоманов, употребляющих наркотики инъекционным путем заражены ВИЧ-инфекцией, гепатитом В и С, сифилисом и т.д. От этих болезней они часто умирают раньше, чем самих наркотиков. От общего числа наркоманов в России по статистике -20% - это школьники, 60% – молодежь в возрасте 16-30 лет, 20% - люди более старшего возраста (рис.8).

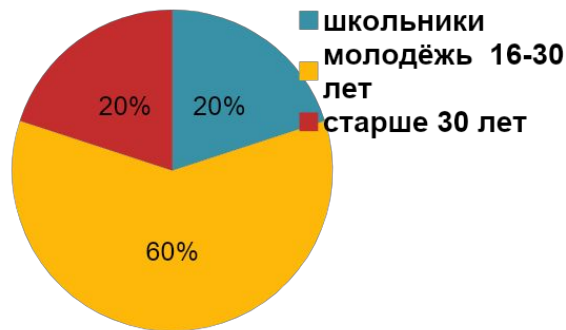
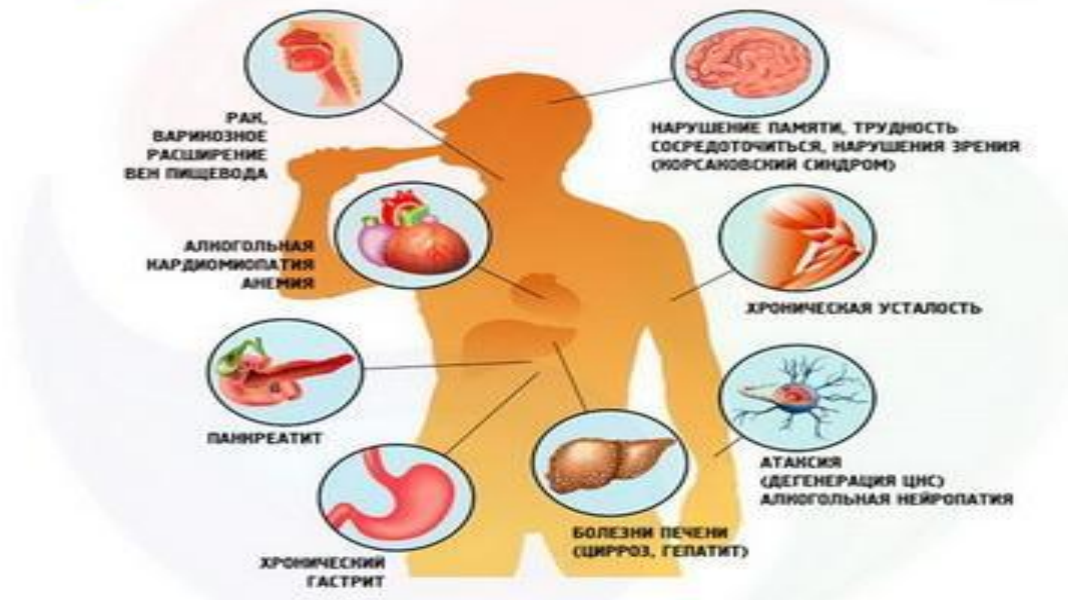


Рис.8. Число наркоманов в РФ

Вред алкоголизма

Алкоголизм-заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков. Зависимость и влечение к ним приводит к психическим и физическим расстройствам. Статистика подросткового алкоголизма показывает, что алкогольные напитки употребляют 33 % юношей и 20 % девушек. Сегодня уже существует такое понятие, как пивной алкоголизм. Злоупотребление пивом стало настоящей социальной проблемой, именно за счет употребления пива алкоголизм развивается в 3 - 4 раза чаще, чем от приема другого алкоголя. Длительное злоупотребление алкоголем приводит к необратимым изменениям внутренних органов. Развиваются заболевания-как гастрит, панкреатит, гепатит, цирроз печени, различные типы анемии, нарушения иммунной системы, репродуктивной системы, возрастает риск онкологии , кровоизлияния в мозг и прочих заболеваний. По данным ВОЗ, среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 13,5% всех случаев смерти связаны с алкоголем

АЛКОГОЛИЗМ (ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА)



Политика государства в формировании ЗОЖ

В последние три года численность молодёжи в России снижается - высокая смертность, особенно в трудоспособном возрасте, снижение рождаемости. Это обуславливает отрицательные значения естественного прироста населения (разница между рождаемостью и смертностью), которые с 2018 г. уже не компенсируются итоговым официальным сальдо внешней миграции.

Состояние здоровья населения, в том числе детей, подростков, молодёжи –важнейший показатель благополучия общества и государства. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня заболеваний и показателя смертности, снижение масштабов злоупотребления алкогольной и табачной продукции, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни –одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации.

Вопросы формирования здорового образа жизни нашли отражение: в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года, в проекте Концепции развития здравоохранения РФ до 2020 года, Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.01.2020 года № 8: «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» и ряд других Государственных программ.

23 ноября 2020года утверждена Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года, в сфере наркотических средств, психотропных веществ, а также в области противодействия их незаконному обороту, направленной на охрану здоровья граждан, обеспечение государственной и общественной безопасности.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. Представление молодого поколения о здоровом образе жизни расходятся с их фактическим поведением. Большинство молодёжи надеются на свои способности и возможности и никак не связывают здоровье, пока оно есть, с жизненными перспективами.
2. Поэтому данный проект, согласно поставленным целям, целенаправленно рассчитан на формирование мотивации у подростков и молодёжи потребности в здоровом образе жизни, на поддержание и развитие своего здоровья.
3. В проектной работе раскрыто влияние вредных и пагубных привычек на состояние здоровья, раскрыто понятие здорового образа жизни с целью осознания, что здоровье - важный жизненный ресурс, и он неограничен, поэтому необходимо менять свой образ жизни и быть ответственным за своё здоровье, относиться к нему как к главной ценности своей жизнедеятельности. Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде и активное долголетие.
4. Выбор своего жизненного пути должен сделать каждый человек сам, так как его состояние здоровья находится в его руках. В первую очередь, оградить себя от влияния вредных привычек, разумно сочетать труд и отдых, отказаться от неправильного питания и вредных продуктов, заняться спортом, позитивно относиться к жизни, уметь справляться со стрессами, достигать поставленных целей, иметь устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни
5. Здоровый образ жизни – единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья. Формирование этого стиля жизни - важнейшая социальная задача как государственного значения и масштаба, так и самого человека.



Список используемой литературы:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений./А.Т.Смирнов, В.А. Мишин/, М: Просвещение, 2015.
2. Михайлова С.В, Карпова И.И. Чалкова Г.В., Титова М.Н., Любаев А.В. Оценка индивидуального здоровья студентов из различных социальных групп. Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.; Режим доступа : <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18665>
3. Государственная программа « Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2030 года»// Правительство Российской Федерации/ Распоряжение от 24ноября 2020года № 3081-р
4. Государственные программы. «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года»
5. Статистические данные Росстата, составленные на основании отчетов Минздрава Российской Федерации. М: .2018
6. Румянцева Е.Е. Здоровье молодёжи в России. Проблемы, тенденции, последствия. Санкт-Петербург /Центр экономической политики и бизнеса/ . – 2017.
7. Куинджи Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников : метод. пособ. - М. : Аспект-пресс, 2000. - 139 с.
8. Долгих В.В., Колесникова Л.Р., Натяганова Л.В. Основные факторы риска развития эссенциальной артериальной гипертензии у детей и подростков. Научный журнал // Современные проблемы науки и образования/. – 2014. – № 5.; Режим доступа: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=>
- 9. В.Л. Леви. Ошибки здоровья./Лит - мир/ Электронная библиотека/ <http://litmir.me/>



Список используемой литературы (продолжение):

10. Стратегия формирования здорового образа жизни населения ,профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года / Приказ Минздрава России от 15.01.2020 года.
 11. Потешкина Н.Г. Избыточное потребление соли: распространенность и последствия для здоровья человека / Вестник РГМУ. - Режим доступа : <https://www.vshouz.ru/journal/2019-god/izbytochnoe-potreblenie-povarennoy-soli-epidemiologicheskoe-znachenie-i-strategii-upravleniya/>
 12. Стратегия развития здравоохранения РФ на период до 2025 г., утверждена Указом Президента РФ от 06.06.2019 № 254. Москва, 2019, С. 29–33.
 13. Засимова Л.С , Колосницына М.Г. Формирование здорового образа жизни у российской молодёжи: возможности и ограничения государственной политики./ Центр фундаментальных исследований НИУ ВШЭ/М.- 2011,с. 116-129/
 14. Завьялов А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни, -М, РАНХ и ГС при Президенте РФ, 2013
 15. О значении гигиенических процедур в период пандемии коронавируса. М.- 16.11.2020 , Режим доступа : . <https://gospotrebnadzor.ru/about/info/news>
 16. Стратегия развития здравоохранения РФ на период до 2025 г., утверждена Указом Президента РФ от 06.06.2019 № 254. Москва, 2019.
 17. <https://infourok.ru/pivnoy-alkogolizm-bolezn-molodezhi-1628207.html>
 18. Улумбекова Г.Э. Здравоохранение России. Что надо делать. Состояние и предложения: 2019–2024 гг. 3-е изд. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. 416 с.
<https://www.vshouz.ru/news/pravitelstvo/29985/>
 19. Материалы социологических исследований Института социологии РАН, Левада-центр, Росстата, НИЦЗД РАМН, НИУ ВШЭ и пр.
-

