**Здоровье-это жизнь.**

Факторы риска для здоровья современной молодежи. Проблема здорового питания. Увлечение диетами. Гиподинамия-проблема современных молодых людей. Стресс и его влияние на здоровье. Вредные привычки. Сохранение здоровья и правила здорового образа жизни. Режим дня.

Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность. Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека. Здоровье нашей молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкая физическая активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Здоровый образ жизни включает в себя:

оптимальный двигательный режим;

крепкую семью, успешную работу;

 хорошую гигиену;

правильное питание;

отказ от любых вредных привычек;

правильное сексуальное поведение;

закаливание.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Важно понимать, что все основные принципы здорового образа жизни молодёжь должна приобретать в семье на личном примере их родителей. Но, к сожалению, современная молодёжь не относиться к своему здоровью как к великой ценности, ей свойственны интернет-зависимость, раннее начало половой жизни, отсутствие двигательной активности, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотических веществ, что неизбежно приводит к разрушению здоровья. Наркомания - тяжелейшее заболевание, возникающее в результате злоупотребления специфическими средствами, получившими название наркотики. Болезнь характеризуется неудержимым влечением к постоянному их употреблению во всевозрастающих дозах. Вначале возникает стойкая психическая, а затем физическая зависимость от наркотиков, проявляющаяся в расстройствах психики, перерождении внутренних органов, развитии абстинентного синдрома (ломки), когда наркотик прекращает поступать в организм. Употреблять наркотики начинают ещё в молодом возрасте, т.е. предпосылки наркомании связаны с психологической особенностью этого возраста. Наркоманы - это лица: морально неустойчивые и легко внушаемые; психически незрелые и неспособные к направленным волевым усилиям; лишённые ответственности перед обществом и оценки последствий своих действий. Курение является самой распространенной вредной привычкой. Чаще всего люди начинают курить ещё в молодом возрасте. Кто-то начинает курить, потому что хочет быть похожим на других, или потому что это модно, а кто-то хочет почувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги. Однако люди забывают о серьезном риске развития большого спектра заболеваний, связанных с курением. К настоящему времени накоплено немало факторов, свидетельствующих о тесной связи между увеличением числа курильщиков и ростом частоты онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Для людней, злоупотребляющих курением, характерны следующие болезни: гипертония; стенокардия; ишемическая болезнь сердца; инфаркт; кариес; хронический бронхит; импотенция; гастрит; рак легких, пищевода, гортани, желудка, печени, почек, нижней губы и т. д. Большую опасность для здоровья представляет пассивное курение, когда некурящие находятся в окружении курящих. Курение также несовместимо с регулярными занятиями физической культурой и спортом, поскольку мышечные нагрузки усиливают отрицательное воздействие курения на организм. Основными направлениями профилактической работы по снижению табакокурения являются: разработка и внедрение образовательных программ по проблемам курения для различных групп населения; проведение общенациональных информационных кампаний; совершенствование рекламы антитабачной направленности; издание и распространение информационно-образовательных материалов; создание современных клипов и роликов для подростковой аудитории, дискредитирующих имидж курильщика и поддерживающих выбор здоровых привычек; создание зон, свободных от курения. Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением - это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества. Еще одной вредной привычкой является злоупотребление алкоголем. Частое и чрезмерное употребление спиртных напитков приводит к алкогольной зависимости. Антисоциальным явлением является распространение алкогольной зависимости среди детей, подростков и молодежи. В ряде случаев алкоголизм у детей и подростков развивается, основываясь на подражании взрослым. Несомненно, в развитии алкоголизма имеют свое место и такие особенности личности, как нравственная незрелость в виде отрицательного отношения к обучению, и низкий образовательный уровень; низкий культурный уровень, узость интересов, отсутствие увлечений, низкие духовные запросы; уход от ответственных ситуаций и принятия решений; утрата жизненной перспективы и путей развития собственной личности. Алкоголь медленно, но верно ухудшает генетический фонд человечества, тем самым влияя на здоровье ещё не рождённых поколений. Стрессы — это неизбежная часть нашей жизни. Независимо от того, где вы живете - в городе или в сельской местности, богаты вы или бедны, мужчина вы или женщина, черный вы или белый, стрессы неизбежно сопровождают вашу жизнь. Лучшее, что мы можем сделать для решения этой проблемы — это попытаться, насколько это возможно, избегать стрессовых ситуаций в нашей жизни и предпринять некоторые шаги для того, чтобы минимизировать влияние, которое оказывает стресс на наше здоровье. Суть проблемы состоит в том, что хронический, сильный стресс негативно влияет на наше здоровье и способствует ускорению процесса старения. Трудно в это поверить, но в нашей жизни на самом деле имеют место два вида стресса: один связан с положительными эмоциями, другой — с отрицательными. Положительный стресс — это волнение/ беспокойство, которое мы испытываем в тот момент, когда наша любимая спортивная команда пытается сплотиться на последних минутах игры. Наше сердце начинает сильно биться, наши ладони становятся потными, наше дыхание становится учащенным. Однако эта физическая реакция редко длится очень долго и не причиняет нам почти никакого вреда (кроме, возможно, воспаленного горла из-за крика в поддержку нашей команды на последней минуте игры). Вредный стресс приводит к такой же физической реакции, но он происходит в результате физического или психологического дискомфорта, вызванного, например, тем, что вы стали свидетелем несчастного случая на шоссе, слухами о том, что ваша компания скоро станет банкротом, или тяжелым заболеванием. В отличие от положительного стресса, негативный стресс может продолжаться длительное время, поражая нас беспрерывно день за днем до тех пор, пока мы не станем физически слабыми и психически истощенными. Многократно повторяющиеся стрессы могут стимулировать производство повреждающих клетки свободных радикалов; они ослабляют иммунную систему, увеличивают кровяное давление, поднимают уровень холестерина в крови, усиливают чувство беспокойства и усугубляют депрессию.

Назовем наиболее обычные проблемы здоровья, которые вызываются или усугубляются стрессом:

Проблемы шеи и спины

Сердечные болезни

Проблемы кожи, такие как крапивница и сыпь

Проблемы пищеварения

Менструальные боли

Бессонница

Чувство усталости

Частые простуды и воспаление горла

Перепады настроения

Это жизненно важно и необходимо всячески снимать нервное напряжение и стресс. Для вас это должно стать каждодневной нормой, так же, как, например, почистить зубы. Давайте себе отдых, периодически устраивайте "перерывы". Проведите пять или десять минут, делая что-то любимое, приятное, что поможет вам расслабиться, особенно, в то время когда вы работаете. Но также делайте более длительные перерывы. Расслабление и удовольствие должно стать приоритетом в вашей жизни; семейные пикники, чтение, музыка, спортивные соревнования, и так далее – это вам необходимо. Возможности неограниченны, а также вы принесёте огромную пользу вашему здоровью. И если вся ваша семья также принимает участие в отдыхе и развлечениях вместе с вами, то каждый извлекает выгоду для себя из этих приятных событий, проведённых вместе! Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения - одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание молодёжи приобретает социальную значимость. Здоровый образ жизни - важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества. Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма. В Беларуси уделяется большое внимание физическому оздоровлению нации. Стратегия развития физической культуры и спорта направлена на качественное улучшение физического здоровья населения, и в первую очередь молодого поколения, на основе повышения уровня физкультурнооздоровительной и профилактической работы среди дошкольников, учащихся и студенческой молодежи, а также по месту жительства и в трудовых коллективах.