

 **Оглавление**

Введение…………………………………………………………………......3

История развития здорового образа жизни в России………………….....6

Что молодежь подразумевает под здоровым образом жизни……………8

Здоровый образ жизни и его ценности……………………………………9

Формирование здорового образа жизни в молодёжной среде…………..12

Основы здорового образа жизни………………………………………….15

Режим дня как фактор здорового образа жизни молодежи……………..19

Заключение………………………………………………………………....21

Литература…………………………………………………………………22

Приложение………………………………………………………………..24

 **Введение**

Здоровье человека рассматривается в современном обществе как основа личностного роста, залог эффективного обучения, высоко профессиональной самореализации. Ведущей составляющей позитивного имиджа современного социально успешного специалиста является стремление вести здоровый образ жизни. Благодаря принятому в декабре 2012 года Федеральному Закону Об образовании в Российской Федерации” созданы правовые основы для реализации в сфере образования стратегического приоритета – охраны здоровья обучающегося.

Однако показателен тот факт, что многим исследователем выявлены признаки ухудшения состояния здоровья молодёжи именно в период обучения в высших учебных заведениях. Студенчество отнесено к социальной группе повышенного риска в отношении здоровья. Поэтому проблема формирования ценности здорового образа жизни в сознании молодых людей сегодня становится одной из актуальнейших для большинства вузов.

Проблема формирования здорового образа жизни подрастающего поколения является в настоящее время одной из наиболее актуальных в педагогической науке различных государств мира. Настоящая работа посвящена изучению компонентов здорового образа жизни, которых придерживается современная студенческая молодежь.

Наиболее уязвимой социальной группой является молодежь – учащиеся средних профессиональных и высших учебных заведений, что обусловлено целым рядом причин: значительная ментальная и эмоциональная нагрузка, провоцирующая психологические стрессы, продолжительное нахождение в учебных аудиториях, приводящих к гиподинамии, несбалансированное и нерегулярное питание.

Все эти факторы способствуют трансформации учащейся молодежи в самую чувствительную категорию населения, среди которой получают разнообразные хронические заболевания, включая болезни пищеварительной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой системы и пр. Ситуация усугубляется широким распространением в молодежной среде таких вредных привычек, как употребление табачных изделий, алкогольной продукции, а также более сильных наркотических средств, что на сегодняшний день является тревожной общемировой тенденцией. Поскольку студенческая молодежь представляет собой перспективную часть трудового потенциала, то успешное экономическое развитие любого государства в значительной степени зависит от умения пропагандировать здоровый образ жизни среди учащихся, используя все имеющиеся в распоряжении ресурсы, включая средства массовой информации, общественные организации, спортивные и образовательные учреждения. Однако для того, чтобы осуществлять обучения основным правилам здорового образа жизни, необходимо иметь представления о реальной ситуации с выполнением последних в той конкретной социальной группе, с которой приходится иметь дело преподавателю.

Современная ситуация в области здоровья российской студенческой молодежи расценивается учеными не иначе, как критическая, что выступает следствием влияния целого комплекса факторов, связанных с разрушением системы ценностно- нормативной регуляции, а также системы физкультурного и спортивного воспитания молодежи в постсоветской России, распад социализационной системы, незначительная государственная поддержка института физической культуры и спорта, трансформация института образования и кризис его функциональной структуры; информатизация общества и увеличение информационных нагрузок на студенческую молодежь, разрушение идеологии здоровья в обществе.Эта ситуация актуализирует проблему поиска причин снижения уровня здоровья студенческой молодежи и стратегий его повышения.

 **Актуальность** пропаганды ценностей здорового образа жизни среди молодых россиян обусловлена крайне неблагоприятными показателями состояния здоровья молодежи, распространенностью “вредных привычек”, общей неблагоприятной демографической ситуацией. “Проблема здорового образа жизни населения России является комплексной и проявляется, в частности, в утрате жизненных перспектив, массовом характере разрушительных для здоровья пристрастий и зависимостей”. Здоровый образ жизни представляет собой обобщенный эталон жизнедеятельности современного человека как результат его развития, аккумулирующий позитивные ценности физического, психического, социального культурного благополучия. Здоровый образ жизни рассматривается как условие и целостный показатель общей культуры личности и включает в себя ее духовно нравственное, интеллектуальное и физическое развитие в их единстве. В данную категорию возможно включение всего, что “способствует выполнению человеком… функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья”.

**Цель работы** – определить значения и роль ценностей здорового образа жизни в системе ценностных ориентаций современной молодежи.

**Задачи:**

1. узнать что такое здоровый образ жизни;
2. написать история развития здорового образа жизни в России;
3. определить понятие здорового образа жизни и его ценностей;
4. рассмотреть что молодежь подразумевает под здоровым образам жизни;
5. рассмотреть основы здорового образа жизни молодежи;
6. прописать режим дня здорового образа жизни молодежи;
7. написать заключение работы и литературу.

Здоровье- бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими дорогим людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровья не может характеризоваться благополучием, поскольку это – характеристика не субъекта, а результата его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается на благополучие, а способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и приспособить среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми.

 **История развития здорового образа жизни в России**

История развития здорового образа жизни тесно связана с древнейшей традицией российской общества – заботой о поддержании здоровья организма, тела и духа. Недаром говорится “В здоровом теле, здоровый дух”. Устные правила и религиозные нормы в отношении сохранения здоровья прививались с детства в форме бесед, сказок, рассказов. Гигиенические и медицинские правила и представления отмечены в самых первых дошедших до нас источниках. Для лечения болезней и поддержания здоровья использовались травы, минералы, минеральные источники, грязи.

В девятом веке стали появляться больницы при монастырях. Уже в древних летописях встречаются примеры приобщения к здоровому образу жизни- определения порядка приема пищи, ранний подъем и ранний отход ко сну, сон после обеда, а с двенадцатого века в летописях появились свидетельства о физическом воспитании молодежи, куда входила гимнастика, борьба, кулачные бои. Характерным в этом плане является сборник “ПЧЕЛА”, написанный монахами того времени.

В нашей великой стране, история развития здорового образа жизни отмечена тем, что охрана здоровья приобрела государственное значение. У истоков этого процесса стоял М.В. Ломоносов, который впервые заговорил о необходимости государственных мер по охране здоровья матери и ребенка, о неприемлемости ранних браков, которые приводят к рождению ослабленных детей. Большое значение придал здоровому и физическому развитию Русский педагог восемнадцатого века Л.И. Бецкой – основоположник закрытых детских учреждений для физического и нравственного воспитания. Именно он руководил созданием Смольного института благородных девиц.

В начале девятнадцатого века в 1800 году в России появилось пособие “ Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него вредно и что полезно”, ориентирующее читателей на изучение собственного организма, состоящее из практических советов и правил сохранения здоровья детей, посещающих школу И. Венцеля. Дальнейшее развитие здоровый образ жизни получил в работах Я.А.Коменского, Ж.Ж, Руссо, И.Г. Песталоции. Несмотря на деятельность М.В. Ломоносова, А.Н. Радищева, Л.И. Бецкого и других прогрессивно мыслящих педагогов и общественных деятелей, русская официальная педагогика первой половины ХIХ века оставалась схоластичной, далекой от интересов развития ребенка. Прогрессивные взгляды на воспитание детей, распространившиеся к тому времени в Западной Европе, проникало в Россию крайне медленно. В этом отношении большой интерес представляет “Руководство к педагогике, или науке воспитания” инспектора императорских классов в Санкт- Петербурге А. Ободовского, прошедшее цензуру и изданное в 1935 году.

К середине ХIХ века общественное увлечение новыми идеями в педагогике, необходимостью воспитания нового человека заметно выросло и привлекло пристальное внимание к педагогическим проблемам А.И. Герцена, В.Г. Белинского, Н.А. Добролюбова. Основой педагогической взглядов В.Г. Белинского являлась идея о гармоничном развитии человека. Кроме умственного и нравственного он придавал значение и физическому воспитанию, считая необходимым охранять здоровье детей, развивать их физические силы путем установления правильного образа жизни, организации игр, выполнения гимнастических упражнений. Им подчеркивалась также необходимость соблюдения правил гигиены и усвоения естественно-научных знаний о человеке. Гармоничное развитие человека как цель общественного развития, как цель образования, которое можно рассматривать в качестве “полного здоровья” человека, имеет своими истоками идеи гуманистов эпохи Возрождения. Они во многом определяли развитие педагогической мысли в ХVIII-XIX вв. не только в России, но и во всей Западной Европе. Принцип природосообразности, выдвинутый Я. А. Коменским, получил свое развитие в работах Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоции, а, Дистервега именно в отношении поиска средств для полноценного, гармоничного развития человека. А. Дистерверг, например, считал, что “при воспитании молодежи часто достаточно только отстранять все противоестественное, потому что тогда здоровье натура человека сама собой вызовет его благоприятно развитие”. Педагогическая мудрость, по его мнению, состоит в том, чтобы “исследовать природу человека, природу ребенка и ход развития детской природы вплоть до сформировавшейся природы взрослого человека”.

На современном этапе становления, развития здорового образа жизни лежит мысль о том, что каждый из нас в значительной степени отвечает за состояние своего здоровья. Только проникшись этой идеей, человек приходит к необходимости вести здоровый образ жизни. Наше здоровье действительно находиться в наших руках и только зависит от нас. В результате научно-технического прогресса и его издержек, ухудшения экологических условий, человечество оказалось частью искусственно созданной биологической экосистемы, существования в которой негативно отражается на состояние здоровья человека, как детей, так и взрослого.

 **Что молодежь подразумевает под здоровым образом жизни**

Чаще всего это понятие “здоровый образ жизни” связывают с физическим состоянием. Действительно, оно является очень значимым, но все же каждая составляющая играет свою важную роль. Нарушение гармонии в чем-то одном влечёт за собой последствия во всех остальных сферах жизни.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственности, внешней среды (в том числе- экологического состояния), уровня здравоохранения. Однако наиболее значимыми факторами, влияющими на здоровье, являются образ жизни(50%). В молодежной среде распространено курения, употребления алкоголя, наркотиков, имеют место ранние половые контакты, низкая двигательная активность, недостаточно сформирована культура питания.

Именно поэтому проблема формирования здорового образа жизни среди школьников становится сегодня особенно актуальной. Мы понимаем, насколько важно вести массовую популяризацию ЗОЖ в школьной среде, формируя тем самым убеждения в необходимости серьёзного отношения к своему здоровью как главной ценности, значимой основы и благополучия.

Для получения здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Для выяснения этого, во многих школах проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также во многих регионах нашей страны проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья молодёжи. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья полностью подтверждает прописную истину: по качеству энтелехии они все разные. У них разные стартовые площадки жизнедеятельности, разное здоровье, разные судьбы

Здоровье нашей молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становления. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

 **Здоровый образ жизни и его ценности**

Раскрывается понятие ценности в современном мире. Особое внимание уделено ценности здорового образа жизни, его формированию и значимости в повседневной жизни человека. Самой главной ценностью человека является здоровье, его самый важный приоритет в жизни, который определяет возможность для реализации всех его устремлений, как личных, так и социальных. Затронут исторический аспект ценности и здоровья. Раскрывается, насколько здоровье и здоровый образ жизни культивируются сегодня как приоритеты современной жизни.

Жизнь любого человека строится на достижении целей, которые должны соответствовать имеющимся у него ценностям. Только тогда, когда ценность и цель находятся в гармонии друг с другом, достижение цели вполне вероятно. Следует подчеркнуть, что ценностный ряд современного человека должен отвечать требованиям действительности. В этом ряду далеко не последнее место занимает ценность здорового образа жизни. Прежде чем перейти к раскрытию его содержания, считаем необходимым обратиться к определению самого феномена ценности. “Ценность - любой объект (в том числе и идеальный), имеющий жизненно важное значение для субъекта (индивида, группы, слоя, этноса). В широком понимании в качестве ценностей могут выступать не только абстрактные привлекательные смыслы или ситуативные ценности, но и стабильно важные для индивида конкретные материальные блага. В более узком значении принято говорить о ценностях как о духовных идеях, заключенных в понятиях, которые имеют высокую степень обобщения. Формируясь в сознании, эти ценности постигаются в ходе освоения культуры”.

Здоровый образ жизни- это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде ( природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровье не может характеризоваться благополучием поскольку это- характеристика не субъекта, а результата его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается не благополучие, а способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и приспособить среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми.

 Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной. В социальном – особенными законами общества, в биологическом- индивидуальными законами своего организма.

Для сохранения жизни и здоровья отдельного человека необходимо научить население в целом, как ему действовать в чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время, т.е. научить основам безопасного поведения человека в быту, а также в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Как целостная система, ЗОЖ складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, или трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. **В целом структура ЗОЖ включает в себя следующие компоненты:**

1. оптимальный двигательный режим;
2. рациональное питание;
3. рациональный режим дня;
4. психофизиологическую регуляцию;
5. тренировку иммунитета и закаливания;
6. отсутствие вредных привычек;образовательная деятельность.

**Формирование здорового образа жизни в молодёжной среде**

Здоровый образ жизни основывается на многих факторах жизни человека: семья, образование, работа, отдых. В научной литературе представление о здоровом образе жизни связывают с рационально организованным, физиологическим оптимальным трудом, нравственно- гигиеническим воспитанием, выполнением правил и требований психогигиены, рациональным питанием и личной гигиеной, активным двигательным режимом и систематическими занятиями физической культурой, эффективной закалкой, продуманной организацией досуга, отказом от вредных привычек. Отсюда, мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни молодежи, включают в частности формирование мотивации к ведению здорового образа жизни; искоренение вредных привычек; обеспечение оздоровительной направленности всех форм организации двигательной деятельности и здорового питания и т.д. От того, насколько успешно уже в молодом возрасте удается сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни, которые способствуют раскрытию потенциала личности, зависит в дальнейшем судьба молодого человека.

 В каждой стране с учетом ее социально-экономических и национально-этнических особенностей разрабатывается и создается инфраструктура системы формирования здорового образа жизни, а также контроля за ее деятельностью. При этом в деятельности по формированию здорового образа жизни существуют явные и латентные процессы. Явными процессами в реализации государственных мер по охране и поддержанию здоровья молодежи являются оборудованные спортивные и тренажерные залы, столовые, комнаты психологической разгрузки, фитобары в учреждениях, где молодежь учится и работает. Латентные процессы отражают реальное положение дел в реализации технологий по сохранению здоровья. Современная система явных и латентных мероприятий общества в направлении формирования здорового образа жизни молодежи развивается и реализуется на трех уровнях:

1. социальном: пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации, проведения образовательной и информационно- просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково- молодежными клубами, общественными объединениями и т.д.;
2. инфраструктурном: создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности( наличие свободного времени, материальных средств), развитие сети физкультурно- спортивных организаций и учреждений досуга, профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации), проведение экологического контроля; обеспечение образовательных медицинских и других учреждений, организаций необходимым оборудованием и т.п.;
3. личностном: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни.

Формирование установки на здоровый образ жизни является основой любых профилактических мероприятий, многочисленных программ, направленных на улучшение здоровья населения. Пропаганда здорового образа жизни является важной функцией и обязанностью всех органов здравоохранения (особенно первичной медико-санитарной помощи), медицинских образовательных центров, учебных заведений, социальных учреждений и т.д.

 Установка на ЗОЖ должна формироваться по следующим направлениям:

1. усиление и создание положительного в образе жизни;
2. преодоление, уменьшение факторов риска.

Любой образ жизни основанна на определенных принципах. Это принятые к реализации правила поведения для каждого человека, основой которых являются биологические и социальные принципы.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представленной о здоровье сбережении научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет и в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодёжи обусловлено спецификой этой социально – профессиональной, социально – демографической группы, особенностям ее формирования, ее потенциалом для развития социума, так как здоровье определяет возможности реализации будущих специалистов, способность к созданию семьи и деторождению, к профессиональной, общественно – политической творческой деятельности. В период обучения в вузе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, оказывающих отрицательное влияние на состояние их здоровья, это и стрессовое ситуации, связанные с успеваемостью, трудности с материальной обеспеченностью и как следствие необходимостью совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, значительная гиподинамия. Вследствие чего состояния здоровья студенческой молодежи вызывает ряд опасений у медиков и педагогов.

Вопросы сохранения здоровья молодого поколения приобретают особую остроту в условиях социально – демографического кризиса, так как значимость приобретают задачи, связанные с устранением негативных тенденций в молодёжной среде, таких как рост различного рода социальных девиаций, курение, алкоголизм, наркомания, преступность. Помощь в решении этих задач может оказать создание программы, направленной на укрепление здоровье студентов и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно – воспитательной работы в вузе.

 **Основы здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1. .Плодотворный труд- важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.
2. Рациональный режим труда и отдыха- необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатыватся четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья , улучшению работоспособности и повышению труда.

 Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон- равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия,-мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна- избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

 Второй закон- соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечить потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер. В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму. Оптимальный двигательный режим- важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не одинаковой мере. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена- она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя, потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

 Молодёжь является потенциалом социального развития и фактором политического баланса и воспроизводственным потенциалом нации. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно – политической и творческой активности. В современных условиях здоровье перерастает быть только личным делом молодого человека, оно становится фактором выживания социума в целом. Отношение молодёжи к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями социальной среды, способствующими, или наоборот, угрожающими состоянию здоровью, а также определенную оценку индивидом своего физического состояния.

В связи с этим актуализируется проблематика здорового образа жизни студенческой молодёжи, связанная со следующими аспектами.

Во – первых, с ростом и изменением характера нагрузок, которые испытывает молодой человек в студенческой среде в связи и усложнением социальной жизни, изменением ее ритма, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья, приводят к изменению характера заболеваний и преобладанию в их числе “болезней цивилизации”.

Во – вторых, с увеличением рисков как общего характера (техногенного, экологического, психологического, политического, военного), так и возрастного порядка, которые могут повлечь за собой негативное изменение состояния здоровья. Усиливающийся рост количества рисков в современном обществе, а главное, постоянно растущий масштаб потенциального и реального ущерба от них приводят к тому, что традиционные механизмы защиты от неблагоприятных последствий перестают эффективно выполнять свои функции, что отражается как на социальном здоровье обществе в целом, так и на здоровье отдельного человека.

Главной причиной ухудшения здоровья молодёжи продолжает оставаться кризисное состояние общества и его последствия – некачественное питание, сокращение числа оздоровительных учреждений и др. Значительное снижение уровня и качества жизни большинства молодых россиян, нарастание социальной напряженности, обусловливающей возникновение стрессов, обострение экологических проблем, особенно в городах, и другие подобные причины ведут к росту числа заболеваний, в том числе возникновению эпидемий и социально обусловленных заболеваний.

 **Режим дня как фактор здорового образа жизни молодёжи**

Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток. Установление режима дня позволяет студенту установить рамки своего поведения.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного учебного заведения (расписания занятии), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы – счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16 – 20 ч, и понижается ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2 – 4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая – в 17 – 18 ч. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильнее построить свой режим дня.

Первостепенные значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

1. вставать ежедневно в одно и тоже время;
2. заниматься регулярно утренней гимнастикой;
3. есть в установленные часы;
4. чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
5. соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать;
6. работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
7. ложиться спать в одно и то же время.

Здоровье - это неотъемлемый компонент полноценной жизни человека. Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. Мы выяснили, что на здоровье влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, закаливание организма, режим дня и др.

Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Решение этой задачи возможно при сочетанной работе по следующим направлениям:

1. необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодёжи, культивировать своего рода “моду” на здоровье, внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста;
2. самовоспитание личности – сотвори сам себя.

Таким, образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение.

 **Заключение**

Таким образом, здоровый образ жизни – это все то, что в поведении и деятельности человека благотворно влияет на его здоровье. Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья и является основой профилактики большинства заболеваний. По данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, здоровье населения более чем на 50% зависит от образа жизни.

В решении задач формирования здорового образа жизни молодежи целесообразно исходить из принципа комплексности, предполагающего систему мер социально – экономического, организованного и воспитательного характера. Отсюда вытекает необходимость внедрения новых социально – экономических механизмов и организационно – управленческих решений, совершенствование культурно – воспитательных и образовательных методов и средств в вопросах охраны и укрепления здоровья молодых людей, формирования их здорового образа жизни.

Основываясь на понимании здорового образа жизни как качественной стороне образа жизни в целом и молодого человека как центрального звена, вопросам охраны и укрепления здоровья необходимо уделять первостепенное внимание не только в собственно профилактических программах, но и предусматривать их при проектировании и реализации всех социальных и гуманитарных мероприятий. По сути дела, ни одна социальная технология не может быть эффективной, если она не предусматривает решения проблем охраны и укрепления здоровья молодежи.

Основываясь на понимании относительности границ между гигиеной и воспитанием, психотерапией и социально – психологическими воздействиями, оздоровительно – восстановительной практикой и формированием человека, вытекающем из методологии человекознания, по мнению В.З. Когана, программы обучения здоровью необходимо строить на основе принципа гетерохронности, обеспечивая тем самым целостное развитие человека.

Другой подход имеет совершенно иные ориентиры, и в качестве здорового образа жизни рассматривается такой стиль, поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. Учитывая, что все люди различны, им нужно в течение жизни вести себя по – разному. И.А. Гундаров и В.А.Палесский отмечают, что здоровый образ жизни в принципе не может и е должен быть идентичным. Любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Следовательно, ели здоровье человека не улучшается, не смотря на казалось бы разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое. Для оценки количества здоровья в этом подходе разработана методика, дающая человеку возможность с учетом индекса здоровья самому принимать решение, какое поведение считать здоровым. В рамках такого подхода здоровый образ жизни определяется исходя из индивидуальных критериев, личного выбора наиболее предпочтительных мер оздоровления.

Здоровый образ жизни молодежи как определяющий фактор охраны и укрепления здоровья молодого поколения – условия и предпосылки социальной активности молодого человека, полноты выражения его духовных и физических сил – предполагает, наряду с обеспечением социально – экономических условий полноценной жизнедеятельности, целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья.

Благоприятные условия труда, быта и досуга молодежи – необходимая, но не единственная, а часто и не главная предпосылка осуществления здорового образа жизни. Обусловливаясь социально – экономическими, природными, культурными и другими факторами, здоровый образ жизни, как и образ жизни в целом, в конечном счете определяется самим молодым человеком, его всесторонней сознательной деятельностью. Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения молодого человека к своему здоровью и здоровью окружающих, уровня его гигиенической культуры, как неотъемлемой части гуманитарной культуры, богатства духовного мира, его жизненных целей и ценностных ориентаций.

 **Литература**

Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1999г.

Васильев В.Н. “Утомление и восстанвление сил”; М.,1994.

Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высш.школа,1983г.

Марков В. Здоровый образ жизни студентов М.,1998г.

Сухов С. Альконский В. Режим дня, как фактор здоровья// Физкультура и спорт 1991 №3