

## ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Здоровье является основной ценностью, залогом благополучия и долголетия человека. Это совокупность физических, психических, социальных качеств и свойств каждого индивидуума, которые являются основными компонентами в жизни, существования и реализации в обществе. Пока человек здоров, он не задумывается и не заботится о себе, а когда появляются болезни и патологические состояния, то, к сожалению, тратит много времени, сил и средств на его восстановление, однако, не всегда это возможно.

Данные литературных источников свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими основных правил здорового образа жизни есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Особенно важно прививать подрастающему поколению положительное отношение к здоровому образу жизни. Ведь здоровая молодежь - будущее целой нации.

Чтобы определить отношение молодых людей, к здоровому образу жизни, мы провели анонимное анкетирование, состоящее из 9 вопросов, которые звучат следующим образом:

- 1. Что, по вашему мнению, значит вести здоровый образ жизни?*
- 2. Как вы проводите свой режим дня?*
- 3. Как, по вашему мнению, можно укрепить свое здоровье?*
- 4. Есть ли у вас вредные привычки?*
- 5. Правильно ли вы питаетесь?*
- 6. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?*
- 7. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?*
- 8. Как вы думаете, влияют ли положительные эмоции на повышение иммунитета?*
- 9. Каково ваше личное отношение к ЗОЖ?*

В ходе анкетирования было опрошено 15 студентов. Как оказалось, подавляющее количество людей, а именно 13 человек (что составляет 86,6%) имеют правильное представление о здоровом образе жизни. Примерные ответы на 1 и 3 вопросы звучали следующим образом: «Я считаю, что здоровый образ жизни - это соблюдение режима дня и отсутствие вредных привычек» или «Чтобы укрепить здоровье необходимо заниматься спортом и правильно питаться».

Также было выявлено, что 8 человек (53,3%) регулярно занимаются физическими нагрузками и ведут активный образ жизни, на что свидетельствуют ответы на 2 и 6 вопросы анкетирования. Как оказалось, эти молодые люди делают много пеших прогулок и посещают тренажерный зал.

На вопрос «есть ли у вас вредные привычки?» только 2 человека (13,3%) ответило положительно. Остальные участники утверждают, что не имеют таких вредных привычек, как курение, алкоголизм или наркомания.

Согласно результатам анкетирования 5 человек (33,3%) утверждают, что питаются правильно и соблюдают сбалансированную диету. Остальные же 10 человек (66,7%) не соблюдают правильной диеты и употребляют вредную пищу.

Исходя от ответов на 7 вопрос, все 15 опрошенных студентов высоко оценивают общее состояние своего здоровья (редко болеют, чувствуют себя бодро).

На последний вопрос все участники единодушно ответили, что они положительно относятся к ЗОЖ и считают, что его следует соблюдать всем без исключения.

Подводя общий итог, хотелось бы отметить, что большинство молодых людей одобряют и стараются придерживаться ЗОЖ. Это действительно является хорошим показателем и вселяет надежду на здоровое и светлое будущее нашего общества.