*VII научно-практическая конференция*

 *исследовательских и творческих работ студентов*

*БПОУ ВО «Череповецкий химико-технологический колледж»*

**Современная молодёжь и ЗОЖ**

*Учреждение:*

*БПОУ ВО «Череповецкий химико-технологический колледж»*

*Автор работы: Ямщикова Дарья Александровна*

*Научный руководитель: Попова Анастасия Викторовна*

*Череповец, 2020 г*

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………………….3

Основная часть

1.Составляющие здорового образа жизни…………………...….…4

2.Люди СССР и здоровый образ жизни……………………...…….5

3.Анкетирование………………………………...…………..………5

4.Что мешает вести ЗОЖ……………………………………...…….7

5.Последствия нездорового образа жизни………………...…….…7

6.Приложения для ЗОЖ……………………………….……….……8

7.Рекомендации……………………………………….……….…….8

Заключение……………………………………………………………....…9

Список используемой литературы……………………………………….10

**Введение**

В наше время всё чаще поднимается вопрос о здоровье. Если раньше было модно курить, то сейчас на каждой упаковке сигарет и по телевизору: «Курение вредит вашему здоровью». Если раньше было модно употреблять алкоголь, то сейчас на просторах рекламы можно увидеть больше сцен с питьевой водой, а обычное пиво заменили безалкогольным. На прилавках магазина всё чаще встречаются диетические, низкокалорийные, с сахарозаменителем пп-продукты.

**Актуальность** исследования обуславливается тем, что мы живём не в самом чистом городе России, и загрязнённость воздуха является одной из проблем нарушения здоровья у человека, а ежедневное употребление «пищевого мусора» и отсутствие физических нагрузок только ухудшает ситуацию, не говоря об употреблении одурманивающих и пьянящих веществах.

**Объект исследования** – современная молодёжь.

**Предмет исследования –** здоровый образ жизни.

При выполнении работы была поставлена **цель** узнать, заботится ли наше поколение о своём здоровье и делают ли они что-то для его улучшения.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

1.Сравнить отношение к здоровому образу жизни людей СССР и нашего времени.

2.Провести анкетирование студентов.

3.Изучить влияние нездорового образа жизни на организм.

4.Сделать выводы о взглядах и действиях нашего поколения о ЗОЖ.

**Методы исследования**. В ходе исследования в соответствии с его целями и задачами применялись как эмпирические, так и теоретические методы: анализ, анкетирование, оценивание.

**Практическая значимость исследования** заключается в знании здорового образа жизни и его влиянии на организм человека.

**Основная часть**

**1.Составляющие здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.

Нормальная жизнедеятельность человека возможна только при условии поступления в организм необходимого сбалансированного количества энергии и строительного материала – белка. Это означает, что энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма, питание должно быть сбалансировано по содержанию всех необходимых для организма ингредиентов: белков, углеводов, жиров, минеральных солей, витаминов, воды.

К сожалению, гиподинамия – пониженная физическая активность стала болезнью века. Движение – неотъемлемая часть существования человека, однако наш образ жизни зачастую не удовлетворяет потребность организма в движении, и как следствие развиваются болезни, появляется лишний вес, остеопороз, страдают сердечно-сосудистая и дыхательная система.

Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам заставляющим организм дряхлеть.

Всем давно известно, что вредные привычки губят наш организм, медленно и постепенно. Отказ от них является первым шагом на путь к ЗОЖ.

Отрицательные эмоции не должны переходить в застойную форму. Важно, чтобы они завершались на позитивной ноте. Постоянный негатив оборачивается стойкой и разрушительной депрессией и как результат разными недугами. [1]

**2.Люди СССР и здоровый образ жизни.**

Пропаганда спорта и здорового образа жизни в Советском Союзе стала делом государственной важности. Повсеместным явлением становится утренняя гимнастика, на производствах и в учебных заведениях устраиваются обязательные физкультурные паузы, регулярно проводятся Дни здоровья.

К проявлению спорта привлекались радио, кинематограф, телевидение, но самым популярным способом становятся плакаты.

Однако и в то время существовала такая проблема, как алкоголизм. В 1928 году было создано «Российское общество по борьбе с алкоголизмом», в «Рабочей газете» начали публиковать имена рабочих, бросивших пить, а в школах появились группы «юных врагов водки», которые в дни выдачи заработной платы шли к заводам с плакатами «Папа, не пей водки!»

Советская пропаганда была направлена не только на взрослых, но и на подрастающее поколение. Для этого активно использовалась мультипликация, посвящённая различным видам спорта. В 1965 году «Союзмультфильм» выпускает «Ваше здоровье» - один из самых популярных мультфильмов, повествующих о вреде алкоголя и курения.[2]

Стоит отметить, что ещё во времена СССР люди столкнулись с такими же проблемами, что и сейчас.

**3.Анкетирование.**

Анкетирование о здоровье прошли студенты в количестве 31 человек химико-технологического колледжа в возрасте от 17 до 20 лет. Для начала было предложено студентам оценить своё здоровье по 10-бальной шкале.

Результаты опроса представлены на рисунке 1.

Рисунок 1. Диаграмма оценки уровня здоровья от 0 до 10.

Также был представлен ряд других немало важных вопросов, таких как: «Считаете ли вы, что здоровье – это важно?», «Как часто вы употребляете «пищевой мусор»?», «Занимаетесь ли вы физической активностью?» и т.д.

По результатам данных можно сделать следующие выводы:

1.Все учащиеся считают, что здоровье - это важно, но при этом большая часть ежедневно/часто употребляет «пищевой мусор» и минимально включают в свою жизнь физические нагрузки.

2.Большинство опрошенных студентов хотят улучшить состояние здоровья: пройти медосмотр, больше заниматься спортом, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и правильно питаться.

Тогда встаёт вопрос, что же мешает им это сделать?

**4.Что мешает вести ЗОЖ.**

Основные пункты, которые так и не дают людям вести здоровый образ жизни:

1.Лень.

2.Привыкание и принятие.

3.Стеснение.

4. «В кругу семьи».

5. Нездоровые методы.

**5.Последствия нездорового образа жизни.**

Риск заболеваний, связанных неправильным питанием, малоподвижным образом жизни и вредными привычками кажется таким далёким, что о нём мало кто задумывается серьёзно. Однако британские учёные провели крупномасштабное исследование, которое наглядно демонстрирует, насколько опасным может быть такое маловерие.

Согласно данным, опубликованным в британских информационных источниках, примерно 40% всех видов раковых заболеваний у женщин и 45% у мужчин являются следствием ведения того самого нездорового образа жизни. Такое сообщается, что в одной только Великобритании регистрируется около ста тысяч новых случаев заболеваний ежегодно, к которым приводят граждан этой страны нездоровое питание и вредные привычки. [3]

Несмотря на тот факт, что эти выводы учёных основываются на исследовании нездоровых привычек и их последствий для британских граждан, они вполне могут быть экстраполированы на жителей практически любого европейского государства, в том числе и на россиян, где показатели могут быть ещё хуже.

**6.Приложения для ЗОЖ.**

Если даже человеку лень или может, у него нет денег для того, чтобы ходить в спортзал, то разработчики не сидели на месте и создали ряд полезных приложений. Одни из них:

* NikeRunClub (бег)
* Walker (норма шагов)
* FatSecret (счётчик калорий)
* #BS365 (тренировки)
* ForestBySeekrtech (повышение работоспособности)
* AlarmyPro (своеобразный будильник)

84% опрошенных знают о приложениях для здоровья, но при этом 42% лишь используют их.

**7.Рекомендации.**

Для сохранения здоровья необходимо соблюдать несколько правил:

⎯ отказ от вредных привычек;

⎯ вести активный образ жизни;

⎯ физическая нагрузка должна войти в привычку;

⎯ соблюдать правила рационального сбалансированного питания;

⎯ превращать отрицательные эмоции в положительные.

**Заключение**

К сожалению, ценность здоровья большинство людей осознаёт тогда, когда оно оказывается под угрозой или в какой-то мере утрачено.

Сегодня здоровье населения нельзя признать удовлетворительным, о чём свидетельствует медико-демографические показатели. По-прежнему основными причинами заболеваемости и смертности остаются болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, заболевания органов дыхания, обмена веществ. Большинство из современных болезней-убийц связаны с образом жизни. Это в основном: чрезмерное употребление пищи, питья, курения и недостаточная физическая нагрузка.

Решение большинства проблем, связанных со здоровьем, сегодня зависит не только от врачей, качества медицинской помощи, наше здоровье определяется преимущественно образом жизни, наследственностью и окружением.

Люди порой слишком заняты делами, деньгами и работой, чтобы заняться собой, своим здоровьем. Почему бы с утра не выпить стакан чистой воды, не сделать зарядку и не прочитать пару страниц книги, почему бы раз в год не пройти медосмотр, чтобы убедиться в своём здоровье, почему бы каждый день не выделить 30 мнут прогулки на свежем воздухе.

Не откладывай на завтра то, что можно уже сделать сегодня.

**Список используемой литературы**

1. 46cge.rospotrebnadzor.ru/info/145920/
2. Fitnessguide.pro
3. www.upi.com