Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения — важнейшая социальная задача государственного значения.

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

В последние годы социальные программы, государственные органы и организации, задействованные в системе общественного здоровья, подчеркивают необходимость предотвращения заболеваний в противовес расширению сферы предоставления медицинских услуг, а также на внедрение образовательных программ, направленных на укрепление здоровья населения в целом.

В обществе возникает потребность не только сохранять здоровье каждого гражданина, но и формировать его в процессе всего периода жизни. Особое значение имеет деятельность, направленная на формирование здоровья детей и молодежи. Именно подрастающее поколение является будущим государства.

Молодежь представляет собой особую социально-возрастную группа, что отличается своим статусом в социуме и возрастными рамками: переход от детского и юношеского возраста к социальной ответственности. Существуют определенные возрастные ограничения, позволяющие относить категорию молодежи в данную группу, а именно — нижняя граница — 14-16 лет и верхняя — 25-36 лет.

Под здоровьем понимаем состояние полного физического, социального и духовного благополучия, а не просто отсутствие болезней и каких либо физических дефектов. В современном понятии здоровье является не только личным делом граждан, но и всего общества в целом.

Был проведен опрос среди учащихся старших классов, а так же среди студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. Опрос показывает, что 32% людей, считают, что они полностью здоровы после своевременного посещения врача. 15% людей включили в заботу о здоровье двигательную активность, под которой они понимают посещение спортзалов, фитнес — центров, бег по утрам и конечно же утренняя зарядка. 14% ведут здоровый образ жизни просто прогуливаясь по улице до магазина (в чьем — то понимании и это забота о здоровье). 39% опрошенных ничего не делают для того, что бы сохранить здоровье.

Здоровье нашей молодежи в основном зависит от образа жизни, а точнее от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, не правильное питание, а так же низкая физическая активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Хочется, чтобы нынешняя молодежь и в будущем подрастающие поколения заботились о своем здоровье. Для этого, с раннего возраста необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой, правильно питаться, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены, отрицательно относиться к вредным привычкам. Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения — важнейшая социальная задача государственного значения.

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

В последние годы социальные программы, государственные органы и организации, задействованные в системе общественного здоровья, подчеркивают необходимость предотвращения заболеваний в противовес расширению сферы предоставления медицинских услуг, а также на внедрение образовательных программ, направленных на укрепление здоровья населения в целом.

В обществе возникает потребность не только сохранять здоровье каждого гражданина, но и формировать его в процессе всего периода жизни. Особое значение имеет деятельность, направленная на формирование здоровья детей и молодежи. Именно подрастающее поколение является будущим государства.

Молодежь представляет собой особую социально-возрастную группа, что отличается своим статусом в социуме и возрастными рамками: переход от детского и юношеского возраста к социальной ответственности. Существуют определенные возрастные ограничения, позволяющие относить категорию молодежи в данную группу, а именно — нижняя граница — 14-16 лет и верхняя — 25-36 лет.

Под здоровьем понимаем состояние полного физического, социального и духовного благополучия, а не просто отсутствие болезней и каких либо физических дефектов. В современном понятии здоровье является не только личным делом граждан, но и всего общества в целом.

Был проведен опрос среди учащихся старших классов, а так же среди студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. Опрос показывает, что 32% людей, считают, что они полностью здоровы после своевременного посещения врача. 15% людей включили в заботу о здоровье двигательную активность, под которой они понимают посещение спортзалов, фитнес — центров, бег по утрам и конечно же утренняя зарядка. 14% ведут здоровый образ жизни просто прогуливаясь по улице до магазина (в чьем — то понимании и это забота о здоровье). 39% опрошенных ничего не делают для того, что бы сохранить здоровье.

Здоровье нашей молодежи в основном зависит от образа жизни, а точнее от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, не правильное питание, а так же низкая физическая активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Хочется, чтобы нынешняя молодежь и в будущем подрастающие поколения заботились о своем здоровье. Для этого, с раннего возраста необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой, правильно питаться, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены, отрицательно относиться к вредным привычкам.