

# ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ И ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## YOUTH HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE PROMOTION

**Бахчеван Людмила Алексеевна**

**Bahchevan Liudmila Alekseevna**

Приднестровский государственный  
медицинский колледж им. Л.А.Тарасевича

Pridnestovian State Medical College  
named after L.A.Tarasivich

E-mail: [liudakitova@gmail.com](mailto:liudakitova@gmail.com)

### Резюме

В данной статье представлена информация про здоровый образ жизни и как он важен для молодого поколения, насколько глобальный масштаб приобретает проблема здоровья. Рассмотрены пути пропаганды здорового образа жизни и их эффективность. Ведь чем больше людей ведут здоровый образ жизни, тем больше продлевают себе жизнь и свою работоспособность. Для каждой страны важны молодые, амбициозные и работоспособные люди, ведь большая часть экономики основывается на них. Каждый человек сам в ответе за свое здоровье, но, пропагандируя здоровый образ жизни, мы можем сберечь все больше людей. Именно это и является самым важным в пропаганде: помочь людям с помощью правильной обстановки и нужной информации сберечь свое здоровье.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, принципы, пропаганда, методы, профилактика, режим, будущее.

This article provides information about a healthy lifestyle and how important it is for the younger generation, how global the health problem is. Ways to promote a healthy lifestyle and their effectiveness are excluded. After all, the more people lead the image of a healthy person, the more they prolong their lives and their working capacity. Young people are important for every country. Each person is responsible for his own health, but by promoting a healthy lifestyle, we can save more and more people. This is what is most important in propaganda: to help people, through dialogue and the necessary information, preserve their health.

**Key words:** health, healthy lifestyle, principles, propaganda, methods, prevention, regimen, future.

### Библиографическая ссылка на статью

Бахчеван Л.А. Здоровье молодежи и пропаганда здорового образа жизни // Innova. - 2023. - Т. 9 № 2. - С.9-10.

### References to the article

Bahchevan L.A. Youth health and healthy lifestyle promotion // Innova. - 2023. - V. 9 No. 2. - P.9-10.

Актуальность проблемы здорового образа жизни была всегда, но в последние десятилетия приобрела глобальные масштабы, и с каждым годом возрастает. Это связано с немалым количеством причин, но главной из них считается постоянное развитие уровня цивилизации.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять духовное, психическое и физическое здоровье.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и

физических дефектов.

### Материал и методы исследования.

Исследование проводилось на базе наблюдения и литературных источников.

В Приднестровье более половины населения мужчин и половина населения женщин имеют вредные привычки. Так же снижается показатель здоровья школьников и студентов, на них влияют неблагоприятные факторы, проблемы статуса в обществе, нарушения физического состояния, экономические проблемы.

Проблемы здоровья являются не только индивидуальными, они приобретают масштаб государственных. Ухудшение здоровья населения в целом являются экологические проблемы, которые объединяются и проявляются в более глобальных проблемах. В

решении которых по большей части является пропаганда здорового образа жизни, особенно среди молодежи. Ведь в молодости проявляются амбиции человека, которые определяют его успех в будущем. По этой причине молодые люди должны понимать какую роль занимает здоровье в их жизни.

**Результаты и их обсуждение.** На сегодняшний день самыми эффективными методами пропаганды является устный и печатный. Устный включает в себя различные беседы, конференции, лекции и лекции в организации. Письменный имеет два достоинства: охватывает самые широкие слои населения и человек лучше усваивает информацию так как может перечитывать ее.

Важно донести каждому человеку какую большую значимость он имеет в формировании своего здоровья. Если выработать привычки в молодом возрасте, они закрепляются в более старшем и остаются до конца жизни. Также здоровый образ жизни у родителей влечет развитию здорового образа жизни и у детей. Основные задачи родителей заключаются в защите организма ребенка от вредных факторов и создании условий для повышения иммунной системы и в целом работоспособности организма.

Самыми опасными противниками здорового образа жизни являются:

- Гиподинамия, которая может приводить к ожирению, снижению работоспособности, постоянной сонливости, усталости, в совокупности с другими неблагоприятными факторами увеличивает риск возникновения онкологических заболеваний, сахарного диабета и различных других.

- Неправильное питание, способствует набору веса, ухудшению общего состояния организма, может приводить к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, болезни желчевыводящих путей, ожирению, сердечно-сосудистых заболеваний и др.

Для профилактики многих заболеваний и пропагандируют здоровый образ жизни. В него входят различные составляющие, которые нужно

объединять: формирование с детства правильных навыков, создания благоприятной окружающей среды, беседы о влиянии окружающей среды на организм человека, отказ от вредных привычек, соблюдение адекватного двигательного режима, соблюдение правильного, рационального питания и его режима, полового воспитания, навыков личной гигиены, закаливание. Следуя принципам здорового образа жизни, человек приобретает знания о том, что полезно и вредно для здоровья, проявляет дисциплину, встраивает режим дня, физических нагрузок, питания и в целом режим дня. Таким образом продлевая себе жизнь, сохраняет здоровье, увеличивает работоспособность.

Пропаганда здорового образа жизни должна происходить также при работе медицинского персонала, определяют количество часов, которые посвящают этому. Медицинские работники ходят по образовательным учреждениям и рассказывают о важности ведения здорового образа жизни и о его плюсах. В школах и детских садах беседы должны проводиться обязательно и на регулярной основе.

**Выводы:** Пропаганда здорового образа жизни является одним из методов профилактики различных заболеваний, которые можно предотвратить. Пропагандировать здоровый образ жизни нужно для сбережения здоровья населения. Каждый человек должен быть осведомлен что его здоровье только в его руках.

#### **Литература.**

1. Ростовцев, В.Н., Винокурова, С.П. Культура здоровья: структура и формирование / В.Н. Ростовцев, С.П. Винокурова // Здравоохранение. – 2001. – №4.
2. Филоненко В. И. Социальные ценности и проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи // Власть. — 2019. — № 2. — С. 164-170
3. Л.Н. Вдовина, Е. И. Зеркалина, М.Л. Носкова: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.