

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА» (Самарский университет)

Институт экономики и управления персоналом
Кафедра физвоспитания

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Физическая культура»
на тему: «Основы здорового образа жизни»

Выполнила _____  _____ 3.05.23 Иванушкина П.А.
(подпись, дата) студент группы 7130

Проверял _____ Каймакчи Л.А.
(подпись, дата) старший преподаватель

Самара, 2023

Содержание

1. Введение	3
2. Здоровье	4
3. Трудоспособность	5
4. Образ жизни	6
4.1. Классификация	7
5. Рациональное питание	8
6. Вредные привычки	11
7. Физическое воспитание	13
8. Двигательная активность	14
9. Закаливание	14
10. Здоровье и окружающая среда	15
11. Критерии эффективности здорового образа жизни	17
12. Заключение	18
13. Список литературы	18

Введение

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими 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 основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о то, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил 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, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых — сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий

окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 2030 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья, он должен за него бороться.

Здоровье

Существует более 25 определений о здоровье. **Здоровье** – это естественное состояние организма. Здоровье – это такое состояние организма и такая форма жизнедеятельности, которая обеспечивает продолжительную жизнь, необходимые её качества и социальную дееспособность. Здоровье человека – гармоническое единство биологических и социальных качеств, обусловленных врождёнными и приобретёнными биологическими и социальными воздействиями, а болезнь нарушение этой гармонии и этого единства. Дерябин говорит: «болезнь – одна из форм нашего эгоизма».

Факторы, которые определяют здоровье человека:

1. Человеческий (25%) здоровье непосредственно в руках самого человека: крепость тела – 10%, крепость души – 15%

2. Экологический (25%), причём роль экологии в здоровье человека постоянно растёт.

3. Педагогический (45%), он состоит из образа жизни – 15%, поведение человека – 15%, материальные условия жизни – 10%.

4. Медицинский (5%)

Причины болезней:

1. Внешние причины:

а) нарушение режима питания (переедание, недоедание, нехватка витаминов и минералов).

б) физические перепады высокой и низкой температуры, атмосферного давления

в) химическая (яды)

г) механические (ранения, контузии и др.)

д) биологические (бактерии, вирусы, паразиты)

0. Внутренние причины:

а) связанные с наследственностью

б) связанные с конституцией (излишняя тучность или худоба).

Трудоспособность

Трудоспособность — состояние здоровья, позволяющее человеку выполнять работу определённого объёма и качества. Трудоспособность может снижаться с возрастом в результате старения организма, утрачиваться временно в случае заболевания, утрачиваться постоянно (полностью или частично) в результате бытовой или производственной травмы, хронического заболевания или отравления.

Виды трудоспособности:

- общая трудоспособность — способность выполнять всякую работу в обычных условиях;
- профессиональная трудоспособность — способность работать по определённой профессии, должности, в определённых условиях;
- неполная трудоспособность — способность работать лишь в облегчённых условиях (например, при неполном рабочем дне).

Нетрудоспособность — состояние здоровья, не позволяющее выполнять работу в связи с заболеванием, травмой, возрастом и в других предусмотренных законом случаях.

Виды нетрудоспособности:

- по степени трудоспособности — полная или частичная;

в зависимости от перспектив восстановления трудовой функции — временная или постоянная;

- по видам трудовой деятельности — общая или профессиональная.

При стойком нарушении трудоспособности, приводящем больного к прекращению профессионального труда на длительный срок или требующего значительных изменений условий труда, устанавливается инвалидность. Нетрудоспособность является основным условием для назначения пенсии, пособия, предоставления различных льгот в области условий труда, налогов, обеспечения жильём, бытового, медицинского обслуживания и т. д.

Образ жизни

Образ жизни — устоявшиеся, типичные для исторически-конкретных социальных отношений формы индивидуальной, групповой жизни и деятельности людей, характеризующие особенности их общения, поведения и склада мышления в различных сферах.

Образ жизни — способ, формы и условия индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений

Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Уклад жизни — образ жизни людей, который определяется:

- характером собственности на средства производства
- политическими, экономическими, социальными отношениями
- ведущей идеологией и т.д.

Стиль жизни — совокупность образцов поведения индивида или группы, ориентированных преимущественно на повседневную жизнь.

Вырабатывается стиль жизни людьми в соответствии с их биологическими, общественными и эмоциональными потребностями.

О стиле жизни судят по внешним формам бытия, в которые входит:

- организация рабочего и свободного времени
- занятия вне сферы труда
- устройство быта
- манеры поведения
- ценностные предпочтения, вкусы и др.

Классификация

Образ жизни людей можно разделить по степени активности. Если выделить два основных типа, то ими будут являться активный и пассивный. Можно выделить и еще один тип промежуточный. Активный – люди, которые достаточно подвижны и на работе и дома. Такие люди активно участвуют в жизни рабочего коллектива, часто являются массовиками-затейниками, также и дома они выбирают активный отдых. Приверженцы такого образа жизни посещают различные спортивные учреждения (фитнес-клубы, тренажерные залы, командные игры), после работы проводят время с друзьями, ходят в кино и другие развлекательные учреждения. Приверженцы пассивного образа жизни спокойны и размеренны во всем. Многие не проявляют внимания к жизни коллектива, в котором работают. Свободное время проводят в основном с семьей, занимаясь домашними делами. Конечно, они тоже

выбираются в кино и встречаются с друзьями, но это бывает достаточно редко и в большинстве случаев не по их инициативе, а, например, жены или мужа, возможно друзей или коллег. Можно выделить и средний вид образа жизни. Это люди, которые ведут спокойный образ жизни. Они умеренно активны на работе и дома. Такие люди посещают развлекательные учреждения, когда надоедает размеренный образ жизни. Зачастую ведут себя как активные на работе, но очень спокойные дома и в свободное от работы время. Или наоборот, очень пассивные на работе и очень активно отдыхающие после нее. Конечно, можно выделить еще много разных образов жизни.

Рациональное питание

Любая **оздоровительная система** предполагает особое отношение к пище. Выбор продуктов питания должен основываться не только на вкусовых ощущениях, привычке, традициях. В вашем рационе должно быть лишь то, что помогает поддерживать силы организма, насыщая каждую клетку по максимуму питательными веществами.

Человек, выбирающий здоровый образ жизни, открывший для себя непревзойденные силы движения, однозначно говорит «нет» алкогольным напиткам, жирной пище, консервам, продуктам, прошедшим длительную кулинарную обработку и содержащим различные усилители вкуса и консерванты.

Рациональное питание предполагает регулярный прием пищи, лучше питаться через равные промежутки времени, чем, скажем, кушать очень плотно раз в сутки, а остальное время голодать. Самый оптимальный вариант — это 5-6-разовое питание.

Было бы, по меньшей мере, несправедливо, уделять приготовлению пищи очень много времени. А этого как раз и не нужно. Замечено, что самые полезные блюда готовятся очень просто и не требуют много времени.

А как быть с соблазнами? Безусловно, первое время вам будет нелегко, но, поверьте, ваш организм очень быстро привыкнет к правильной пище и уже не захочет возврата к старому!

А если так случилось, что вам вдруг пришлось изменить режим питания (были в гостях, переели и т. п.), то устройте разгрузочный день или поголодайте. Категорически запрещаются разгрузочные дни и лечебное голодание тем, у кого имеются болезни желудка, кишечника, нарушение обмена веществ, сахарный диабет и др. Для таких людей режим питания строго определяют врачи.

О лечении голоданием много пишут и говорят. И это действительно спорный вопрос. Голодание, особенно длительное, — это стресс для организма. Одни перенесут его хорошо, организм очистится и мобилизует все силы. Другие могут изрядно ослабеть и подорвать защитные функции своего организма. Разумнее практиковать голодание 1 раз в неделю, многим достаточно 1—2 таких дней в месяц.

К голоданию следует подготовиться. Накануне обед и ужин должны быть более легкими чем обычно, а ужин лучше заменить стаканом кефира. В день голодания пить нужно обязательно, и лучше минеральную воду (можно воду с добавлением лимонного сока). Старайтесь этот день прожить максимально наполнено. И ни в коем случае не отменяйте гимнастику. На следующий после голодания день старайтесь есть понемногу. Начинать лучше с соков, причем разбавленных водой. А потом постепенно переходите к кашам (лучше овсянке, сваренной на воде), овощным пюре, протертым овощным супам, кисломолочным продуктам.

Возможно, вам вообще не нужно будет устраивать ни разгрузочных дней, ни голодать 1-2 раза в месяц.

Это вполне допустимо, если ваше ежедневное меню будет состоять только из блюд, приготовленных из полезных продуктов.

Принципы рационального питания:

Предрасположенные к полноте или страдающие ею люди должны соблюдать следующие правила:

- питайтесь 4-5 раз в день, употребляя обильное количество бедной калориями пищи (овощи, несладкие фрукты, нежирное мясо, молоко и молочные продукты, яйца, рыба). Ешьте медленно, тщательно пережевывая;
- избегайте возбуждающих аппетит блюд, острых приправ, соленой и пряной пищи, мучных и кондитерских изделий, конфитюров и спиртных напитков;
- для приготовления пищи применяйте жиры растительного происхождения;
- ограничивайтесь 50-100 граммами хлеба в день из ржаной муки, который отличается низкой калорийностью и высоким содержанием витаминов и минеральных солей;
- включайте в меню однотипные блюда и употребляйте несколько видов продуктов, но в небольших количествах;
- постарайтесь полностью исключить употребление подслащенных напитков — пепси-колы, фанты, лимонада и т.п.;

С сахаром обращайтесь экономнее. О том, что сахар портит зубы, известно каждому ребенку. Но лишь немногие знают, что для переваривания сахара организм использует витамины В1 и В2. В день достаточно четырех кусков сахара, чай пить желательно вприкуску.

- ограничьте потребление соли — не более 10-12 грамм в день. Сюда входит и то количество соли, которое содержится в готовых продуктах. Если вы не можете отказаться от соли, постарайтесь заменить ее соевым соусом;
- пищи следует принимать столько, чтобы не испытывать чувство пресыщенности или голода. Чувство голода мешает нормализации веса тела;
- избегайте отдыха после приема пищи;

- старайтесь не ужинать поздно вечером, а перед сном выпейте стакан молока или кефира;
- недолгая прогулка после ужина пойдет вам на пользу;
- по крайней мере один раз в неделю контролируйте свой вес. Раз или два в неделю проводите разгрузочные дни.

Вредные привычки

Вредные привычки — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны. Вредные привычки могут иметь в себе элементы невроза.

Привычка — это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь — это вредная привычка.

Многие вредные привычки имеют характер зависимости, то есть человек знает о вреде привычки, но не может от неё избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение. Но существуют вредные привычки, вызванные иными причинами, например, привычка не выполнять обещанное вызвана неумением отказывать в невыполнимой просьбе, привычка опаздывать — отсутствием некоторых полезных привычек. Некоторые вредные привычки сохраняются, потому что человек не подозревает о своей привычке либо не считает её вредной (во всяком случае, для себя).

Курение — вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления наркотических

препаратов благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности. В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя.

Употребление алкоголя вызывает алкоголизм (что следует по определению), но это не означает, что любое использование алкоголя ведёт к алкоголизму. Развитие алкоголизма сильно зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма. Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфического социально-экономического окружения, эмоциональной и/или психической предрасположенности, а также наследственных причин.

Наркомания — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов. В быту и в юридической практике, однако, в понятие наркомании включают любое употребление запрещённых психоактивных веществ, в том числе и не вызывающих зависимости. В то же время употребление алкоголя и табака обычно не причисляют к наркомании, так как это не запрещено, хотя они и являются наркотиками. Также употребляется термин «токсикомания» — это обычно означает зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.

Физиологические воспитание

Физическое воспитание, органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства. Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования (т. н. физическое образование). Цели, содержание, организация, методы физического воспитания обуславливаются социально-экономическим строем общества и отражают классовую идеологию.

В СССР и др. социалистических странах воспитание – часть коммунистического воспитания, выступающая в единстве с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием и политехническим образованием. Цель физического воспитания – подготовка физически развитых, здоровых, активных строителей коммунистического общества, способных к высокопроизводительному труду и защите Родины. В Программе КПСС, принятой 22-м съездом (1961), поставлена задача – «... обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил».

Двигательная активность

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. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий. Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов.

Закаливание

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. В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней, месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных

заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование. Широко известны различные способы закаливания — от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком — замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание — высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность. **Закаливание** — мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Здоровье и окружающая среда

Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к

перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей. Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод — на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Здоровье, полученное от природы, на 50% зависит от условий, нас окружающих. Реакции организма на загрязнения зависят от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди. При систематическом или периодическом поступлении организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление. Сходные признаки наблюдаются и при радиоактивном загрязнении окружающей среды. Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжение, утомления. Напряжение -мобилизация всех механизмов, обеспечивающих определенную деятельность организма человека. В зависимости от величины нагрузки, степени подготовки организма, его функционально-структурных и энергетических ресурсов снижается возможность функционирования организма на заданном уровне, то есть наступает утомление. Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, то человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Критерии эффективности ЗОЖ

ЗОЖ – категория социальная. И тогда, когда мы говорим о ЗОЖ, то конечно же подразумеваем, что речь идет о жизнедеятельности общества (класса, социальной группы, индивида и т.д.). И вместе с тем мы никогда не должны забывать о том, что человечество (человек) является неотъемлемой частью огромного земного и биологического мироздания, что законы биосферы распространяются на весь ее неорганический и органический мир.

Все биологические системы человека унаследованы им в процессе генезиса. Все они функционируют на основе биологических законов и закономерностей. Но так как человек – существо социальное, а социальная деятельность человека является определяющей в его жизни, то все биологические системы человека были перенацелены в основном на то, чтобы человек преуспевал в социальной жизни.

Биологическая энергетика, проходя через человеческое существо, через центральную нервную систему, через сознание и рукотворную деятельность, преобразуется в социальные творения. Биологическое преобразуется человеком в социальное. Биологическая энергия – основной источник сотворения всей человеческой материальной и духовной культуры.

Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, учебные и полевые практики, зачетные и экзаменационные сессии – основное время становления личности будущего специалиста высшей квалификации. Все виды учебной работы рассчитаны из 54-часовой учебной недельной нагрузки, куда входят аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов не только основательной эрудиции и подготовленности, но и большой сосредоточенности, высокой работоспособности, хорошего, крепкого и стабильного здоровья, чрезвычайной нацеленности и прямого использования всех своих резервов и наработок, навыков и умений в области ЗОЖ на решение всех основных задач и проблем, связанных с формированием специалиста высшей квалификации.

Заключение

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Необходимо побуждать людей к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет.

- внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста;
- самовоспитание личности — сотвори сам себя.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Список литературы:

1. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. – М., 1992.
2. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность М.: 1983.
3. Орловский Л. В. Скрытая опасность (о вреде курения) М.: Знание, 1977.
4. Огородникова Н. Н. Холод против простуды М.: Советский спорт, 1990.