**Ценности здорового образа жизни в молодёжной среде**

* **Небольшое введение**

В наше время все больше людей волнует тема здорового образа жизни (ЗОЖ), и молодое поколение не исключение. Предпосылкой к этому стало и ухудшение экологии в целом, и активная пропаганда здорового образа жизни, понимание важности крепкого здоровья для полноценной долгой жизни. Ведь здоровье – это самое важное, что есть у человека, а здоровый образ жизни - единственный способ, как его сохранить. Формирование такого стиля жизни - это важная задача как человека, так и государства в целом. Поэтому пропаганда здорового образа жизни среди молодежи имеет особое значение для будущего нации, для государства, так как именно в молодом возрасте происходит расстановка жизненных приоритетов.

* **Понятие здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья и укрепление человеческого организма, включает в себя множество компонентов. Придерживаясь ЗОЖ, можно воплотить множество идей и планов, потому что благодаря такому образу жизни крепкое здоровье и иммунитет обеспечены на долгие годы.

* **Здоровый образ жизни подразумевает:**

- отказ от вредных привычек

- соблюдение режима дня и правильное питание

- знание и соблюдения правил гигиены

- физическую активность и полноценный отдых

* **Преимущества ведения здорового образа жизни:**

- крепкое здоровье и снижение риска развития различных заболеваний

- укрепление иммунитета и снижение вероятности заболевания вирусными и бактериальными недугами

- избавление от усталости, плохого самочувствия и настроения

- приобретение красивого, тренированного тела и чистой кожи

* **Формирование здорового образа жизни**

В наше время важнейшая задача – формирование здорового образа жизни у детей и подростков. К сожалению, в наше время сами подростки редко задумываются о здоровье, потому что им гораздо интереснее посидеть за компьютером или с телефоном, чем погулять на свежем воздухе. Тоже самое с вредными привычками, несмотря на пропаганду отказа от курения и алкоголя, многочисленных рассказов о их вреде, многие их употребляют, ведь с сигаретой или бутылкой в руках ты кажешься круче. Молодое поколение должно понимать, как важно придерживаться ЗОЖ, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь. Важно с детства показать ребёнку смысл и перспективу такого образа жизни, рассказать, что в него входит и как его соблюдать.

* **Пути формирования здорового образа жизни**

-соблюдение режима дня

- правильное питание

- обучение личной гигиене с детства

- регулярные физические и умственные нагрузки

- плановое посещение врачей для профилактики

- окружающая обстановка (как эмоциональная атмосфера в доме, так и чистота в нем)

**Режим дня**– это распределение времени на все виды деятельности в течение суток. В течение дня обязательно соблюдать:

- продолжительность сна

- полноценный режим питания (завтрак, обед и ужин)

- учебная деятельность

- физические нагрузки

- полноценный отдых

**Правильное питание -**это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму (углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода), а также соблюдать график приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Ведь на организм оказывает негативное влияние и избыточное, и недостаточное питание.

**Личная гигиена** – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Включает в себя и поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды и обуви; и слежение за состоянием здоровья зубов и регулярная их чистка; и гигиенические процедуры тела и волос;

**Физические и умственные нагрузки** – регулярная физическая активность (зарядка по утрам, занятия спортом, активные прогулки, укрепление иммунитета); «пища для ума»- чтение книг, просмотр развивающих познавательных передач и фильмов.

**Профилактика здоровья** – плановое посещение врачей с целью профилактики различных заболеваний, выявления их на ранних стадиях.

**Окружающая обстановка** - своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома; эмоциональная составляющая – важно, чтобы каждый человек в семье чувствовал комфорт, не страдал от ущемлений и переутомлений, так как стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста.