

ЖИТЬ ЗДОРОВО – ЗДОРОВО!

Добыть и сохранить здоровье может только сам человек

Н.М. Амосов

Падение нравственных устоев общества, сложившейся системы ценностей, духовных и жизненных ориентиров, культивирование «красивого образа жизни», экранных приоритетов насилия, жестокости и наркотиков приводит к формированию у подрастающего поколения неправильной жизненной позиции. Родители стали меньше заниматься детьми, стремясь переложить свои воспитательные функции на образовательные учреждения, развлекательные центры и даже средства массовой информации.

Все эти проблемы в совокупности являются хорошей почвой для роста криминальной обстановки в стране, увеличения уровня преступности и говорят о необходимости ранней профилактики преступлений и правонарушений в молодежной среде.

Одним из элементов такой профилактической деятельности является пропаганда здорового образа жизни.

Это одно из стратегических направлений в ранней профилактике преступлений и правонарушений среди молодежи, так как многие проблемы возникают именно из-за неправильного образа жизни и вредных привычек. *Как говорил Л.Н. Толстой, «...трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, табаком и опиумом».* Действительно, со времен великого русского писателя ничего не изменилось, и в мире на сегодняшний день существуют те же три разрушающие многие жизни проблемы: сигареты, алкоголь и наркотики. Правда, в современную эпоху появилась новая, четвертая проблема - болезнь XXI века СПИД.

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека более счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу окружающим. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения страны сегодня актуальна и глобальна. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. В этом возрасте формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой, военный потенциал страны. Поэтому знание основ здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к своему здоровью – наиболее верный путь решения проблемы здоровья всего населения.

Здоровье закладывается в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека. Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности, окружающей природной и социальной среды, уровня культуры, образа жизни самого человека, его привычек и пристрастий. При этом, по мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на его здоровье оценивается в 50 %.

Что же такое - здоровье? Это не только отсутствие болезней, но и состояние физического, психического, социального и духовно-нравственного благополучия.

Здоровье человека зависит не только от наследственности, питания и экологии, но и от того, какую пищу для ума и души мы даем себе и своим близким.

Здоровый образ жизни - это не только отсутствие вредных привычек, но и оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

Однажды родители принесли своего двухмесячного ребенка к известному педиатру академику А.Ф.Туру и спросили у него, когда можно заниматься с их малышом физкультурой. Ответ знаменитого доктора был таков: «Вы опоздали на два месяца».

Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей. Хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой, спортом и физическим трудом, соблюдая при этом основные принципы физической подготовки: постепенность, систематичность и комплексность.

«Человек может жить не менее 100 лет, - говорил академик И.П.Павлов, - но мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Каждый из нас должен знать и обязательно применять три самых простых правила питания:

- питаться разнообразно и регулярно;
- не быть жадным в еде;
- есть больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничив жареное, острое, животные жиры, сладости.

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья. Согласно медицинским исследованиям, каждая сигарета стоит курящему 15 минут жизни.

«Курение – это привычка, отвратительная для взора, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких» (король Англии Джеймс (Яков) Первый)

Россия занимает 3-е место в мире по количеству выкуриваемых сигарет. В первую пятерку потребителей сигарет входят такие страны, как Китай, США, Россия, Япония, Индонезия.

Курение перестало быть уделом только мальчишек, к сигаретам тянутся девочки. К глубокому сожалению, наблюдается явная тенденция приобщения к никотину в 9-10-летнем

возрасте. Неужели никто из взрослых не рассказывал детям о том, что табак – сильный яд?! Его с успехом применяют для уничтожения вредителей, опрыскивая его раствором растения.

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О.Бальзак)

Если некоторые поступки и действия стали потребностью человека, то говорят, что у него возникает привычка - он уже не может не выполнять их. Выработать полезную привычку можно, только выполняя полезные действия, а отучить себя от вредной привычки можно лишь отказавшись от этих вредных действий.

Одной из массовых вредных привычек является употребление алкоголя и самого страшного по своей разрушительной силе яда длительного действия - наркотиков.

«Пьянство есть упражнение в безумстве» (Пифагор)

Наукой установлено: чем раньше человек начинает пить, тем больше у него неотвратимой вероятности стать алкоголиком; хотя каждый считает, что такая угроза для него не страшна, что в любой момент, как только захочет, он может бросить пить. Но в том-то и заключается действие любого наркотика, что потребляющий его не может, не способен «захотеть» расстаться с ним. Употребление алкоголя и наркотиков приводит к гибели многих людей в самом расцвете сил.

Большинство людей недооценивают возможности здорового образа жизни, и для многих он ассоциируется только с запретами. На самом деле здоровый образ жизни не предполагает жертв, а наоборот — оборачивается приобретёнными годами жизни и хорошим самочувствием.

Что же необходимо для пропаганды здорового образа жизни как одного из важнейших элементов профилактики преступлений и правонарушений?

- Утверждать важность выбора положительных ценностей в различных жизненных ситуациях.
- Способствовать осознанию непоправимого ущерба для здоровья от употребления табака, алкоголя, психотропных и наркосодержащих веществ.
- Демонстрировать на личных примерах образ жизни, свидетельствующий о том, что жизнь без вредных привычек более приятна и радостна.
- С психологической точки зрения учить контролировать свои эмоции, устанавливать конструктивные жизненные цели, достигать их, развивать оптимизм, умение налаживать контакт с людьми, находить и принимать компромиссы.
- Привлекать публичных людей из творческой среды - актеров, музыкантов, спортсменов - к пропаганде здорового образа жизни.
- Устраивать семейные и городские праздники с целью пропаганды здорового образа жизни (эстафеты, кроссы, спартакиады и т.п.).

Ранняя профилактика преступлений и правонарушений в молодежной среде является первоначальной задачей семьи, школы и досуговых учреждений. Важную роль в этом вопросе играет пропаганда здорового образа жизни. Молодое поколение, ещё не сформировавшееся

основные жизненные ценности и ориентиры, является слабым звеном, им легко манипулировать, оно чаще поддается соблазнам, не думая о последствиях. Как правило, те, кто оступились в раннем возрасте, чаще становятся преступниками в будущем, поэтому ранняя профилактика преступлений и правонарушений является важнейшей задачей всех тех, кто связан с молодежью – родителей, учителей, тренеров, руководителей и, конечно же, государства, так как здоровое, законопослушное и правильно ориентированное молодое поколение - основная опора страны.

Ирина Уварова,

педагог-организатор, руководитель клубного объединения «Азбука журналистики»