**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ: МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРАГНИЗМА. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.**

***Исмаилова Инга Германовна*** *мастер производственного обучения ГБПОУ "Волгоградский техникум энергетики и связи" г.Волгоград*

Проблема формирования здорового образа жизни детей и молодежи, является наиболее актуальной на сегодняшний день. Данная тема определяет не только состояние и проблемы здоровья современных детей, но и здоровье, благополучие будущих поколений.

Показатели состояния здоровья детей, подростков и молодежи относятся к числу важнейших характеристик, определяющих их положение в обществе, а негативные тенденции в области здоровья - бесспорное свидетельство социального неблагополучия. В России состояние здоровья детей и подростков на протяжении последних 10 лет значительно ухудшилось. Основными формами психической патологии у детей и подростков являются неврозы, психопатии, девиантное поведение, включая наркозависимость, ранний детский алкоголизм и никотическую зависимость.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей обостряется актуальность вопросов разработки, адаптации и внедрения эффективных социальных технологий формирования здорового образа жизни среди детей и молодежи. Между тем, обучение здоровому образу жизни - относительно новая отрасль социальной работы, нуждающаяся, поэтому в подробном теоретическом и практическом осмыслении и проведении специальных исследований.

Чаще всего в формировании здорового образа жизни ложится в основу практика социальной работы, осуществляемой сегодня различными службами, учреждениями, общественными организациями, работающими с детьми, подростками и молодежью.

В 2016 году Минздравом России была продолжена работа по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации, включающая подготовку нормативных правовых актов и реализацию мер по профилактике алкоголизма и наркомании, противодействию потребления табака, популяризации культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ. Минздравом России в 2016 году подготовлен проект Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года. В целях разработки эффективных механизмов повышения социально- экономической мотивации граждан и работодателей к сохранению и укреплению здоровья в 2016 году сформирована рабочая группа по разработке системы социально- экономической мотивации граждан и работодателей к сохранению и укреплению здоровья населения Российской Федерации под председательством Заместителя Председателя Правительства Российской Федерации О. Ю. Голодец

В 2016 году был разработан проект Концепции осуществления государственной политики противодействию потребления табака на 2017 – 2022 годы и дальнейшую перспективу, предусматривающий в том числе распространение ограничений и запретов, действующих в настоящее время в отношении табачной продукции, на электронные системы доставки никотина (электронные сигареты). По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, распространенность табакокурения среди взрослого населения благодаря введению антитабачного законодательства снизилась с 41% в 2010 году до 32% в 2016 году.

Здоровый образ жизни - это деятельность людей, которая направлена на укрепление, улучшение и сохранения своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний.

Элементами здорового образа жизни являются:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков
* окружающая среда(безопасная и благоприятная для обитания)
* здоровое питание (количественно умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания )
* движения (физически активная жизнь, физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей)
* личная гигиена ( существуют гигиенические правила, соблюдение которых способствуют сохранению и улучшению здоровья)
* отказ от курения, употребления алкоголя и наркотических веществ

Методы и методики оздоровления организма.

На самом деле существует большое количество разных методов оздоровления организма. Делятся на два типа:

1. Традиционные методы оздоровления ( правильное питание, очищение организма, закаливание, дыхательная гимнастика и т.д.)

2. Нетрадиционные методы оздоровления ( ароматерапия, апитерапия, фототерапия, гомеопатия, йога, акупунктура и т.д.

 Я хочу рассказать об одном традиционном методе - дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепления здоровья и лечение различных заболеваний. Она помогает избавиться от различных недугов бронхов, типа бронхиальной астмы, обструктивного либо хронического бронхита, а также великолепно справляется и с различного рода деформациями костно-связочной системы. С её помощью очень легко справиться с переутомлением, бессонницей и чрезмерной усталостью. Довольно часто дыхательную гимнастику используют и для похудения, так как она довольно эффективно способствует избавлению от лишних килограммов. В настоящее время дыхательная гимнастика заслужила признание миллионов людей, которым, благодаря ей, удалось вернуть себе здоровье. Это один из самых чудодейственных методов оздоровления.

Дыхательные гимнастики существуют и как самостоятельные виды, и как специальные разделы разных оздоровительных практик, например, йоги. Главное осознанно и взвешенно выбрать тот вид дыхательной гимнастики, который в наибольшей степени подходит вам для достижения поставленных целей, учитывая состояние здоровья, образ жизни и особенности характера. Следует отметить, что как и любое по-настоящему действенное и эффективное средство дыхательная гимнастика очень специфический метод.

Состояние здоровья детей и молодежи в России и за рубежом.

Оценка состояния своего здоровья молодежи возрасте 15-19 лет в 2015г. в России.

(по данным Комплексного наблюдения условий жизни у населения, в процентах)

|  |  |
| --- | --- |
| Очень хорошее | 12,8 |
| Хорошее | 66,3 |
| Удовлетворительное | 19,7 |
| Плохое | 1,0 |
| Очень плохое  | 0,1 |

Оценка состояния своего здоровья молодежи в возрасте 15-19 лет в странах Европы.

|  |  |
| --- | --- |
| Очень хорошее | 15,7 |
| Хорошее | 47,3 |
| Удовлетворительное | 18,0 |
| Плохое | 13,8 |
| Очень плохое | 5,2 |

Смотря на статистику состояния здоровья детей и молодежи в России и за рубежом, можно сделать вывод. Здоровье подростков - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия детей, сопровождающееся их социальной активностью в виде обучения и социализации. На состояние здоровья подростков влияют социально-экономические, психологическое, экологические и культурные факторы. Особенно в современном мире на здоровье детей влияют экологические факторы и информационные технологии. Очень важно, чтобы уровень благосостояния общества и отдельных семей был высок, чтобы в семьях формировался положительный эмоциональный климат, а системы образования и здравоохранения обеспечивали биологические и духовные потребности детей.

Библиографический список:

Библиофонд. Электронная библиотека студента https://bibliofond.ru

Википедия. https://ru.wikipedia.org/

ВОЗ [Всемирная организация здравоохранения] http://www.who.int/en/

Министерство здравоохранения Российской Федерации https://www.rosminzdrav.ru/