

II Международная научно-практическая
online-конференция
«К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ – НА СТАРТ!»

ЗНАЧЕНИЕ И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Шигабутдинов ДА

Брянский государственный университет им. академика ИГ. Петровского, г. Брянск, Россия

Проблемы со здоровьем

Детство

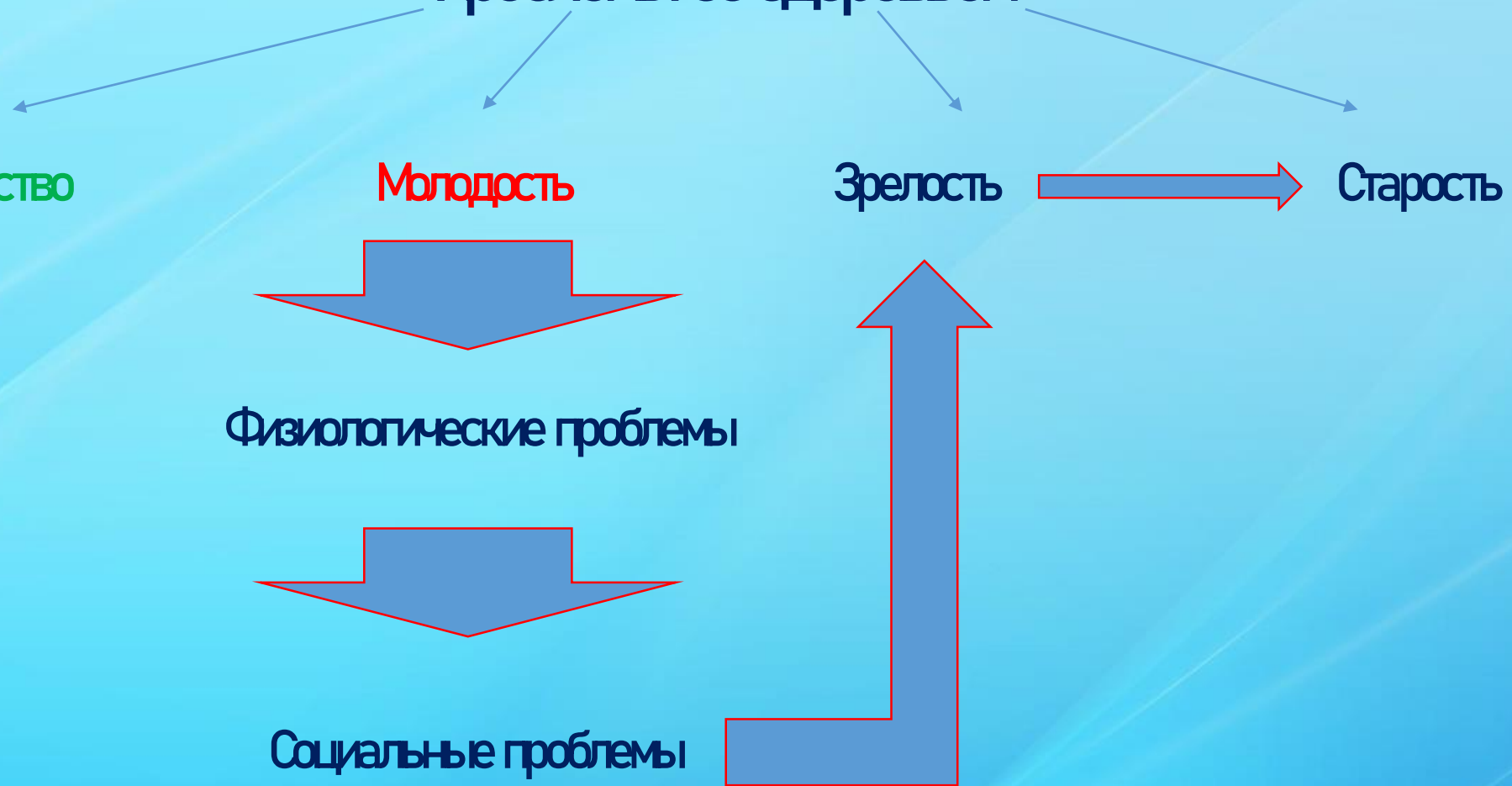
Молодость

Зрелость

Старость

Физиологические проблемы

Социальные проблемы



Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Что волнует россиян?

1. **Здоровье**
2. **Инфляция**
3. **Доходы**

(По данным ВЦИОМ на 2021 г.)

Формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

(Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Статья 30. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни Пункт 3)

Физиологический аспект здоровья

↳ физическая активность

↳ питание

↳ сон

↳ баланс труда и отдыха

↳ личная гигиена

↳ отсутствие вредных привычек

↳ санитарные нормы

Пропаганда ЗОЖ

устная

- ↳ беседы
- ↳ конференции
- ↳ лекции
- ↳ открытые столы

наглядная

- ↳ печатная продукция
- ↳ натуральные объекты
- ↳ цифровые источники

комбинированная

- ↳ фильмография
- ↳ телепередачи
- ↳ спектакли/постановки
- ↳ эстрадные действия

Немалую значимость имеет наблюдение молодых людей друг за другом, в том числе и антропометрическом плане, показатели которого зачастую являются маркерами успеха и выгодного отличия от других!

Условные категории молодежи по целеполаганию ЗОЖ

- а) информационное ознакомление (теоретическая основа);
- б) формирование теоретических и практических компетенций сугубо для личного результата;
- в) формирование теоретических и практических компетенций как для личного прогресса, так и для общественного признания.

Список литературы

1. Карлин Д.А., Багрецов С.Ф. Популяризация здорового образа жизни среди молодежи // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025501?> (дата обращения: 29.04.2022).
2. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/paragraph/335:0> (дата обращения: 28.04.2022).
3. ТАСС [Электронный ресурс]. URL: https://tass.ru/obschestvo/13291739?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru (дата обращения: 28.04.2022).
4. Ханевская, Г.В. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи [Электронный ресурс]. URL: <https://novainfo.ru/article/14352> (дата обращения: 29.04.2022).
5. Студопедия [Электронный ресурс]. URL: https://studopedia.ru/19_311088_normativno-pravovaya-baza-ohrani-zdorovya-naseleniya-v-rossiyskoy-federatsii.html? (дата обращения: 28.04.2022).

Спасибо за внимание!