

3. Молодь і право. Укр. нац. комітет молодіжних організацій. - Інф.випуск. - № 1. - К., 2000. - 35с.

4. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія: Посібник. - К.: Академвидав, 2003. - 448с.

К ВОПРОСУ О ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ УКРАИНЫ

Е.А. ЯВОРСКАЯ, А.А. МАЛЕНКО

*ГВУЗ «Национальный горный университет»,
Днепропетровск, Украина*

Радость и счастье, здоровье и долголетие – все это необходимо каждому из нас. Всего этого мы желаем своим родным и близким, друзьям и знакомым.

Ни для кого не секрет, какое пагубное воздействие на наш организм оказывают прием безобидных, на первый взгляд, слабоалкогольных и алкогольных напитков, употребление табачных изделий, введение наркотических и других веществ, обладающих свойством вызывать привыкание, - так называемую алкогольную, наркотическую или никотиновую зависимость.

Алкоголь, табак и наркотики – это вредные вещества, которые наносят необратимый урон людям, особенно детям и подростками. Все начинается с банального любопытства, подражания, стремления к самоутверждению, затем следует привыкание и зависимость. Алкоголь – яд, и до настоящего времени не известно ни одного его свойства, которое бы благотворно влияло на клетки и ткани организма человека. Алкоголь углеводородное химическое соединение, обладающее отравляющим свойством: он расплавляет жиры, сворачивает, денатурирует белки, изменяет нормальное физиологическое течение процессов окисления и восстановления ассимиляции и диссимиляции, убивает микроорганизмы.

Не меньший враг здоровья – курение. Слишком высока цена этой привычки. Особенно недопустимы курение и прием алкогольных напитков среди молодых девушек, которые подчас не задумываются над тем, что вредят не только себе, но и своим будущим детям. Табакокурение приносит вред не только курильщику, но и окружающим его людям.

Наркотики обладают свойством вызывать привыкание. Зависимость проявляется синдромом отмены или «абстинентным синдромом» (что является отличительной чертой наркотиков). Так называемая «ломка» (абстинентный синдром) связана с прекращением регулярного поступления в организм наркотика и перестройкой обмена веществ. Эффекты могут быть самые разные: от легкого дискомфорта или чувства жара до выкручивания суставов, судорог, сильных болевых ощущений. Наркомания ведет к грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации. Эта болезнь с хроническим течением развивается постепенно. Причиной ее является способность наркотических средств вызывать состояние опьянения, сопровождающееся ощущением полного

физического и психического здоровья и благополучия. Наркотик – это отравляющее химическое соединение, которое медленно разрушает мозг и психику человека.

Если провести анализ статистики относительно того, когда современная молодежь начинает курить и употреблять алкоголь, то становится очевидным, что большинство людей попробовали этот яд в раннем возрасте. Это четко видно из рис. 1 и 2.



Рис. 1 - Статистика начала употребления алкоголя подростками в Украине



Рис. 2 - Статистика начала употребления табачных изделий подростками в Украине

На рис. 3 показана диаграмма употребления наркотиков на 100 тыс. населения в Украине по областям.

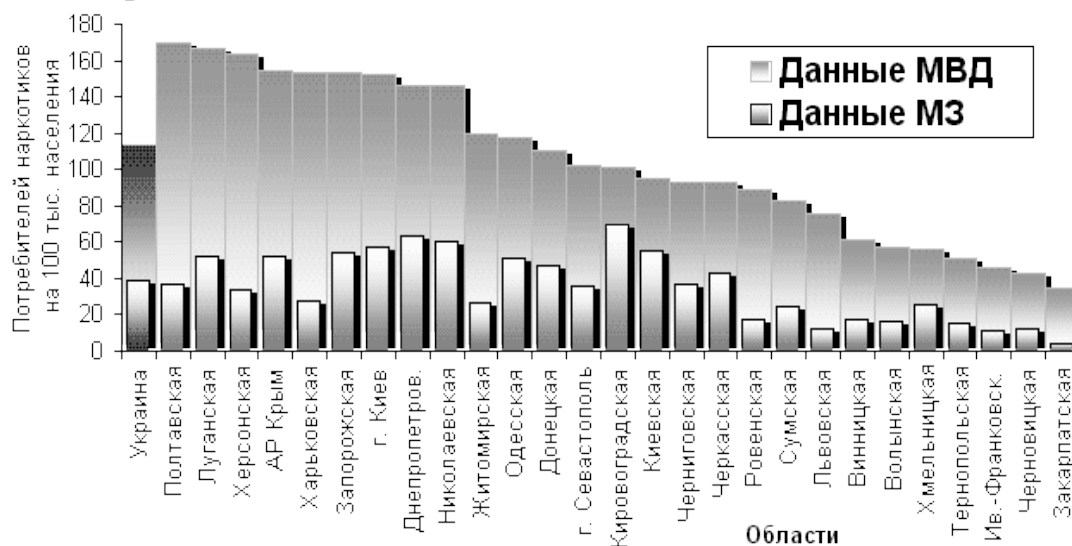


Рис. 3 Диаграмма употребления наркотиков в Украине

Из приведенных рисунков видно, что очень большое количество молодых людей имеют вредные привычки. Несомненно, с этим явлением необходимо бороться.

В первую очередь, правительство должно принять законодательные акты, регулирующие ввоз и употребление алкоголя и табачных изделий в нашей стране, а также ужесточить ответственность за употребление наркотических веществ. В

свою очередь министерству здравоохранения и министерству образования и науки Украины следует вести серьезную пропаганду здорового образа жизни среди молодежи на уровне школ и учебных заведений всех уровней аккредитации. Крайне необходимо организовать центры здорового образа жизни в каждом учебном заведении, где учащимся будут читать соответствующие лекции. Эта мера однозначно принесет положительные результаты. Снизится уровень потребления вредных веществ молодежью Украины и естественно уменьшится заболеваемость среди населения. Здоровье нашей молодежи – это здоровье нашей нации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. «Удовольствие или здоровье?» М: Физкультура и спорт, 1985 г.
2. Голинько В.И., Чеберячко С.И., Муха А.А. «Валеология. Основы здорового образа жизни» учебная методичка – Д: национальный горный университет, 2005 – 129с.
3. «Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты» Выпуск 1. Под редакцией В. М. Лабскира и В. С. Столярова Москва – Харьков, 1990г.

РОЛЬ САМОМОТИВАЦИИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

М.А. ПАРШУТКИН, А.В. ПАВЛИЧЕНКО
*ГВУЗ «Национальный горный университет»,
Днепропетровск, Украина*

Здоровье – основа счастливой жизни, успеха личности человека. Как бы там ни было, каких бы вершин не добивался человек в жизни, здоровье остается приоритетом для каждого человека и именно оно в итоге становится чуть ли не единственным богатством человека в старости.

В последнее время четко просматривается тенденция возрастания заболеваний, появления новых болезней, снижение общего состояния здоровья населения нашей страны. Основным аспектом, влияющим на здоровье человека, является его способ жизни.

Во второй половине 20 века на западе сформировалась концепция разгульной жизни призывающая брать от жизни все, все пробовать и умирать молодыми. Под влияние этой идеологии попали все страны западной Европы. В нашей стране подобной информационной атаке подверглось население с началом «перестройки». В данной идеологии люди увидели настоящую свободу и решили, что именно это даст им счастье.

Сейчас мы наблюдаем, что данные призывы не имели ничего общего с счастьем и достатком. Да люди получали удовольствие в молодом возрасте, разрушали, как могли свое собственное здоровье и в итоге обрекали себя на болезную и мучительную старость, тратя огромные деньги на лечения последствий своей глупости.