

*Малеева М.В.*

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, ассист. Миненкова Т.А.*

*Кафедра педиатрии*

*Курский государственный медицинский университет, г. Курск*

**Актуальность.** Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, который влияет на общее самочувствие человека. Здоровый образ жизни включает в себя множество факторов: полноценное питание (с соблюдением пропорций белков, жиров и углеводов), здоровый сон (для взрослого населения рекомендуемый минимум составляет 7 часов, для подрастающего поколения 9 часов), минимизация вредных привычек, поддержание хорошей физической формы, коррекция избыточной массы тела.

Подростки в момент становления личности берут во многом пример со своих родителей. Для старшего поколения крайне важно сформировать у подростков правильный взгляд на мир. Одним из ключевых аспектов является отношение к своему здоровью.

Устойчивость подрастающего организма будет гораздо выше ко многим заболеваниям, если с детства ребенок будет придерживаться здорового образа жизни. Даже простое закаливание может улучшить состояние нашего иммунитета. А если подойти к вопросу здорового образа жизни комплексно, то успех обеспечен.

**Цель:** изучение отношения подросткового населения (Курской области) к здоровому образу жизни.

**Материалы и методы.** Был проведен социологический опрос 100 подростков (11-16 лет) на тему «Здоровый образ жизни – залог хорошего будущего?».

**Результаты и их обсуждение.** Соотношение мужского и женского населения составило 40% (40 человек) и 60% (60 человек) соответственно.

В ходе проведенного исследования было выяснено, что лишь 80% (80 опрошенных) стараются придерживаться здорового образа жизни. 55% (55 человек) занимаются спортом, 30% (30 респондентов) правильно питаются, 25% (25 подростков) следят за массой тела, 20% (20 человек) уделяют внимание полноценному сну.

У 35% (35 респондентов) стараются соблюдать здоровый образ жизни в рамках семьи. 20% (20 подростков) ежедневно совершают с родителями пешие прогулки, 30% (30 респондентов) не питают фастфудом, а исключительно приготовленной едой дома.

90% (90 опрошенных) хотели бы начать придерживаться здорового образа жизни, объясняя свое желание улучшением общего самочувствия и повышением настроения.

**Выводы:** по результатам исследования можем сделать вывод, что здоровый образ жизни значительно распространен среди подросткового населения Курской области (80%), что позволяет судить о качественной работе с подрастающим населением в регионе.

Крайне важно донести ценность здорового образа жизни для всего подрастающего поколения. Необходимо проведение вовлекающих мероприятий, которые заинтересуют не только целевую аудиторию (подростков), но и семей, где есть дети. Проведение открытых диалогов, лекций в образовательных учреждениях поможет популяризовать здоровой образ жизни среди подросткового населения.