Здоровая молодежь – здоровое будущее Казахстана

Актуальность

- Данная работа направлена на решение актуальной проблемы по оптимизации организации ЗОЖ в ВУЗах. Изучение и решение проблем формирования личности специалиста должно включать такой важный вопрос как здоровый образ жизни студентов КазНМУ (ЗОЖ).

- Основную массу студентов, обучающихся в вузах, составляют молодые люди в возрасте 18–25 лет, для организма которых характерны специфические анатомо-физиологические особенности. Как известно, здоровье подрастающего поколения формируется под влиянием биологических и социальных факторов. От нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

- Среди выпускников вузов Казахстана только 20–25 % являются практически здоровыми. Среди подростков г. Алматы и области 44 % опрошенных курят. В возрасте 15 лет начинают курить 24 % юношей и 27,3 % девушек. Городские подростки употребляют алкоголь в три раза больше (51,7 %), чем сельские (16,7 %), около 3 % подростков не знают о его вредном воздействии

- Студенты чаще, чем их сверстники из других социальных групп, страдают различными, нередко сочетанными, болезнями, причем количество заболеваний в период их обучения в вузе постоянно растет.
- В нашей стране это обычно объясняется:
- Гиподинамией;
- недостаточным вниманием к физкультуре в школе и детском саду;
- нарушением режима дня и питания.
- Ситуация еще более осложняется тем, что в рейтинге ценностей у студентов здоровье занимает весьма скромное место. В еще большей степени эти проблемы обостряются у многочисленного контингента студентов медицинских вузов.

Отношение студентов 1 и 3 курсов к здоровому образу жизни

Нерегулярно ведут ЗОЖ	55%	41%
Придерживаются ЗОЖ	31%	45,10%
Ведут и пропагандируют ЗОЖ	2%	4,90%
Не ведут ЗОЖ	9%	12%

Комплексный подход к здоровому образу жизни студента:

- Сам студент
- Кафедра физической культуры
- Кураторы группы
- Вести 10 минутную зарядку по утрам
- Строгий контроль посещения занятий физической культуры
- Проводить общеуниверситетские марафоны

Теннис (настольный и большой)

1) На территории общежитий построить теннисный корт

2) На территории университета установить столы для тенниса

3) ежегодно весной и в начале осени будут проводиться общеуниверситетские соревнования

4) В перспективе выход на городской и республиканские уровни

- Молодежная часть населения нашего государства это основа нашего будущего, и соответственно должна получать новые возможности строить свое будущее своими знаниями, созидательным трудом и энергией. Она должна активно формировать в 21 веке Нового Казахстана — государства развитого, конкурентоспособного и уважаемого в мире государства (Концепция государственной молодежной политики до 2020 года Республики Казахстан)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!