**«Здоровый образ жизни среди молодежи»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

В современном мире все большую распространенность получает тенденция ведения **здорового образа жизни**. Ее популярность набирает обороты не только среди взрослого населения,  но и среди молодежи. Все более значимым становится здоровый образ жизни среди студентов и школьников.

Что же подталкивает молодежь к ведению здорового образа жизни, выбору полезного рационального питания, и как это становится неотъемлемой частью их жизни?

Еще пару лет назад такие понятия, как правильные продукты, физические нагрузки, состав продуктов не были на таком широком слуху.   Лишь единицы задумывались о профилактике  здорового образа жизни среди молодёжи.

Виновником такой ситуации настроения в обществе в те времена была считающая себя взрослой молодежь, которая стремилась вырваться из-под опеки родителей, старалась всеми силами продемонстрировать свою «взрослость», перенимая у  взрослого поколения не самые полезные привычки: курение, алкоголь, фастфуд и другую малополезную  еду, малоактивный образ жизни.

В настоящие же время проблема перехода к правильному питанию и физической активности с каждым днем становится все актуальнее. Если раньше всевозможные ресурсы пестрили информацией о диетах, которые подрывали здоровье и психику человека и при этом не  имели никакого ожидаемого результата, то сегодня, несомненно, благодаря широкой пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, молодое поколение стало  более образованным и разборчивым в этой теме.

 К счастью, молодежь начала осознавать, что для того, чтобы поддержать отличное здоровье и форму, не нужны диеты, сомнительные препараты и прочее.

**Здоровый дух**- это несколько простых составляющих: полезное питание, спорт и полноценный отдых. Физические нагрузки в короткие сроки становятся привычным делом для каждого, кто хочет поддержать тело и дух в тонусе и ежедневно тренировать организм. Занятия физическими нагрузками также оказывают положительное воздействия на внутренний мир человека: формируют характер, развивают силу воли, стойкость и выносливость.

В эмоциональном плане человек получает настоящие удовлетворение от проделанной работы, будет гордиться собой, что тоже очень важно. Чтобы спорт приносил пользу не только физическую, но и моральную, следует выбирать занятия в соответствии со своими предпочтениями и способностями.

Правильное питание - это еще одна и чуть ли не самая популярная составляющая здорового образа жизни.

Полезный рацион не уступает фастфуду и сладостям. В здоровом рационе должны присутствовать: каши, творог, фрукты и овощи, цельнозерновые продукты, хлебцы и так далее. Питаться правильно вовсе не значит невкусно.

Конечно, введение здорового образа жизни не стоит забывать о полноценном отдыхе. Он включает в себя, в первую очередь, достаточное количество сна: 7-8часов.

Не стоит забывать об активном отдыхе: поездок на природу, прогулок с любимым питомцем, встреч с друзьями. Такая активность поможет обрести душевный покой и сохранять оптимистичный настрой. Правильный образ жизни затрагивает все сферы жизни человека и его деятельности.

***Популяризация здорового образа жизни среди молодежи привела к колоссальным результатам, изменившим не только внешнее, но и внутренние состояние молодежи. Раньше здоровый образ жизни был просто тремя словами. Сейчас же - то самое время, когда стоит начать менять свое отношение и себя самого к лучшему***!