

**Е. В. Мурзич**

*Научный руководитель*

**Л. В. Вишневецкая**

*Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации  
г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

Согласно Указу Президента Республики Беларусь от 8 декабря 2015 г. № 522 2016-й год объявлен Годом культуры. В данном указе правительству поручено разработать и реализовать план мероприятий, в котором особое внимание должно уделяться формированию у граждан культуры жизнедеятельности, в том числе культуры здорового образа жизни у молодежи.

Современная молодежь является важным социально-экономическим ресурсом государства, поэтому большое значение приобретает ее физическое здоровье, которое зависит от образа жизни, привычек, культуры поведения и питания.

Образ жизни – это способ существования человека в мире. Понятие культуры многозначно. Под культурой здорового образа жизни мы будем понимать специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, направленный на сохранение, восстановление и улучшение здоровья человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2015 г. потребление жителями Беларуси спиртных напитков на душу населения в возрасте 15 лет и старше составило 17,5 л, а сигарет – более 2 тыс. штук. В прошлом году в Беларуси совершено более 7 тыс. преступлений, связанных с наркотиками.

Вредные привычки являются одной из основных причин болезней человека. По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, диагноз «новообразование» в прошлом году был поставлен более 2,5 тыс. белорусам в возрасте от 18 лет и старше.

Все это подтверждает актуальность нашего исследования, обусловленную противоречием между значимостью здорового образа жизни молодежи для социально-экономического развития общества и увеличением количества молодых людей, имеющих различные зависимости и заболевания.

Для того чтобы разрешить данное противоречие, считаем необходимым изучить опыт прогрессивных европейских стран, например Германии.

Таким образом, целью нашего исследования стало изучение опыта Германии и Беларуси по формированию у молодежи культуры здорового образа жизни и разработке предложений по профилактике у юношей и девушек вредных привычек.

Наш выбор Федеративной Республики Германии как объекта для сравнения объясняется тем, что у Беларуси и Германии давние культурные, экономические и гуманитарные связи. Кроме того, за последние годы потребление немцами алкоголя на душу населения уменьшилось и составило чуть более 12 л, а популярность курения среди немецкой молодежи снизилась на 50%.

Анализ интернет-ресурсов и различных изданий позволил нам выявить меры, принимаемые в Германии для формирования у граждан культуры здорового образа жизни.

Так, для предотвращения табакокурения среди молодежи немецкое правительство ввело запрет на курение в общественных местах и транспорте. Штраф за нарушение составляет от 25 до 250 евро. Увеличен налог на табачную продукцию, введен запрет на рекламу табака на национальном телевидении и радио, поднят возрастной ценз на продажу табачных изделий лицам с 16 до 18 лет. Кроме того, определены зоны, свободные от табачного дыма (служебные помещения, остановки транспорта, кафе), открыта «горячая» линия для желающих бросить курить. В некоторых медицинских учреждениях Германии начато консультирование по отказу от курения. Ежегодно молодые немцы активно участвуют в международных акциях по борьбе с наркозависимостью и табакокурением.

Теперь обратимся к тем мерам, которые принимаются в Беларуси для предотвращения табакокурения, алкоголизма и наркомании среди молодежи. За последние 5–7 лет в стране принят целый ряд декретов и указов Президента Республики Беларусь, постановлений Совета Министров Республики Беларусь, государственных программ, направленных на создание мер по формированию у белорусов культуры здорового образа жизни. На сегодняшний день в Беларуси запрещена реализация алкогольных и слабоалкогольных напитков, табачных изделий через интернет-магазины, ужесточена ответственность за употребление и распространение наркотиков, запрещена реклама

табачных изделий в средствах массовой информации, на плакатах и билбордах, а также открытая торговля сигаретами. Установлен возрастной ценз на продажу сигарет молодежи – с 18 лет.

Большое внимание формированию культуры здорового образа жизни у молодежи уделяется в Белорусском торгово-экономическом университете потребительской кооперации силами ректората, деканатов, кафедр, структурных подразделений и молодежных общественных организаций. Так, 16–19 ноября 2015/2016 учебного года в университете прошла акция «Наше мнение – жизнь без курения!», приуроченная к Всемирному дню отказа от курения. В ней приняли участие около 300 человек. Первого декабря 2015 г. состоялась акция к Всемирному дню борьбы со СПИДом «Остановить СПИД. Выполнить обещание». В ней участвовало 295 человек. В рамках мероприятия были организованы видеогостиная с демонстрацией тематических фильмов, оформлен Квилт – стенд, отражающий отношение студентов к проблеме СПИДа.

Первого марта 2016 г. прошла акция «Жизнь без наркотиков или наркотики без жизни». В ее рамках студенты встретились со специалистом по здоровому образу жизни, приняли активное участие в выставке плакатов. Седьмого апреля этого же года состоялась акция «Здоровье – наше богатство». Особенно студентам понравилось интерактивное голосование под девизом: «Выбираем здоровый образ жизни». Ежегодно каждое третье воскресенье мая в Международный День памяти умерших от СПИДа в университете проводится акция «Дерево памяти». В конце мая к Всемирному дню без табака реализуется акция «Жизнь сладка без табака».

Отметим, что в Беларуси и Германии накоплен определенный опыт в области формирования у молодежи культуры здорового образа жизни, характеризующийся наличием как общих, так и специфических черт.

Со своей стороны хотелось бы предложить следующие меры, направленные на профилактику вредных привычек и формирование здорового образа жизни в молодежной среде:

- развитие внеучебной досуговой деятельности молодежи, организация встреч с «живыми» книгами, студенческого колл-центра «Здоровое питание», girl-клуба «Худеем вместе», конкурсов «Самая спортивная группа» и «Мистер (мисс) здоровый образ жизни», проведение акции «Отказ от вредных привычек», флешмобов «Все на зарядку!» и «Все бегут, бегут!»;

- полный запрет рекламы табака и алкоголя;
- ужесточение ответственности за употребление и распространение спайсов;
- сужение маркетинга в табачной отрасли;
- проведение мониторингов в учреждениях образования для более раннего выявления нар-ко- и табакозависимых;

- повышение налогов и цен на табак;
- организация на базе учреждений здравоохранения и образования пунктов экстренной психологической помощи для детей и молодежи, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.