

# ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



Людське здоров'я та життя – найбільші життєві цінності, вартість яких важко переоцінити. Відповідальне ставлення до їх збереження та якісного покращення – найбільше, що людина може зробити для себе та оточуючих.

Ситуація зі здоров'ям в Європі та в світі значно погіршується. Зростає кількість інфекційних захворювань, збільшується ризик померти у ранньому віці.

В Україні зростає рівень захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя. Не сприяє збереженню здоров'я молоді й високий рівень вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин, проблема здорового харчування.

На думку української молоді, стан здоров'я значною мірою залежить від таких загальних факторів, як:

❖ шкідливі звички: токсикоманія (91,4%), вживання наркотиків (91,1%), вживання алкоголю (87,8%), куріння (85,7%);

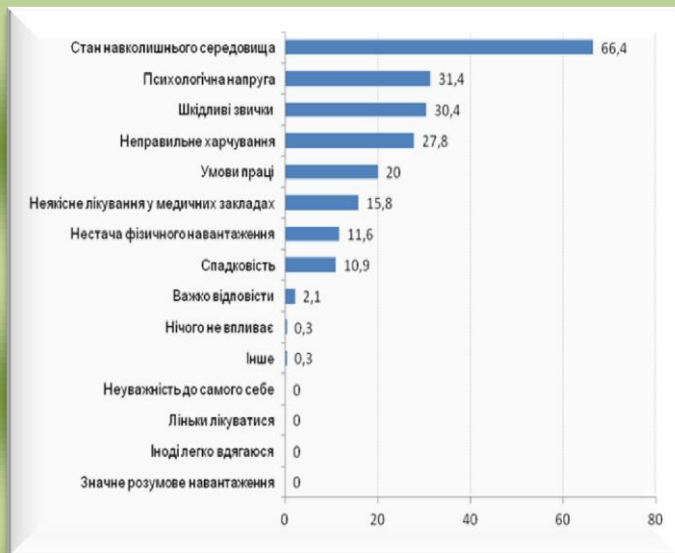
❖ екологічна ситуація (80,3%);

❖ особистого ставлення до свого здоров'я (75,7%);

❖ правильного харчування (73,6%);

❖ умов на роботі на вдома:

2



Стань волонтером – змiни свiт на краще!

умов працi (68%), психологiчної атмосфери вдома (67,7%);

- ❖ наявностi хронiчних захворювань (62,7%);
- ❖ заняття фiзкультурою та спортом (62,2%);
- ❖ матерiального благополуччя (59,3%);
- ❖ режиму дня (51,5%).

В трiйцi найпоширенiших також опинилися психологiчна напруга (31,4%) та шкiдливі звички (30,4%).

## Шляхи вирiшення проблеми:

Наразi в свiтi та в Украiнi придiляється належна увага формуванню здорового способу життя, про що свiдчать численнi науковi дослiдження, вiтчизнянi просвiтницько-профiлактичнi програми i заходи, питома вага яких припадає на цiльову групу дiтей та молодих людей. Просвiтницько-профiлактична дiяльнiсть спрямована на iнформування дiтей i молодi про наслiдки небезпечної поведiнки, вироблення навичок здорового способу життя, сприяє формуванню культури та позитивного ставлення до власного здоров'я. Вона здiйснюється навчальними закладами, медичними установами, соцiальними службами та громадськими органiзацiями, засобами масової iнформацiї.

Спецiалiсти Всеукраїнського громадського центру "Волонтер" докладають багато зусиль в проiнформуванні людей про здоровий спiсiб життя.



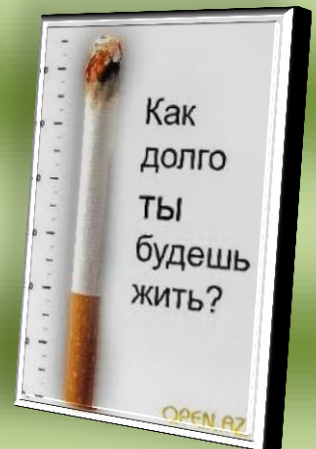
## Заходи, які були проведені в світі:

1. В Італії за кидання недопалків і гумок на тротуар



штрафують на 500 євро.

2. В Англії боротися з курінням вирішили за допомогою дітей курців. 14 вересня там стартувала рекламна кампанія, в якій задіяні не актори, а реальні діти, батьки яких курять. В ній діти розповідають, що вони не хочуть, щоб їх батьки курили.



Стань волонтером – зміни світ на краще!

**В Тернополі було проведено ряд заходів, щоб залучити молодь та всіх жителів міста дотримуватися здорового способу життя.**



1. "За здоровий спосіб життя", - під такою назвою відбувся забіг на 9 кілометрів навколо озера, приурочений до Дня молоді.

2. 27 липня о 10 годині, на Театральному майдані розпочалася щотижнева руханка. Ранкова гімнастика, ігри, танці проводилися аж до кінця жовтня. Дійство було присвячене відкриттю Олімпійських ігор у Лондоні.



3. У Скоморохах Буцацького району відбулася восьма спартакіада працівників органів місцевого самоврядування Тернопільської області.



Стань волонтером – змiни свiт на краще!

## Багато заходiв було проведено по всiй Україні.



1. 10 - 12 жовтня активiсти громадянського руху «Український вибiр» провели у Вiнниці чергову акцiю в рамках всеукраїнської кампанії «За здоровий спiсiб життя».

2. У столицi стартував Рiк спорту та здорового способу життя.

3. Лiдер Харкiвської iнiцiативної групи Громадського руху «Український вибiр» та її учасники пiдтримали проект щодо боротьби з пiдлiтковим та дорослим алкоголiзмом в Україні.



4. В рамках Року спорту та здорового способу життя на Львівщині пройшли змагання «Краще спортивне село Львівщини»



## Шляхи вирішення:

Для правильної та ефективної організації здорового способу життя необхідно систематично дотримуватись наступних рекомендацій: достатня рухова активність, правильне харчування, наявність чистого повітря та води, загартовування, дотримання правил особистої гігієни, відмова від шкідливих звичок, раціональний ре-





Стань волонтером – змiни свiт на краще!

жим працi та вiдпочинку.



Тому, щоб змiнити ситуацiю на краще потрібно проводити заходи, спрямованi на те, щоб показати людям згубнiсть шкiдливих звичок, те, до чого призводить нехтування своїм здоров'ям.

### **Завданням волонтера є:**

- ✓ Органiзувати рекламу про здоровий спiсiб життя;
- ✓ Створювати марафони i

залучати до них людей;

- ✓ Проводити спортивнi змагання, якi би заохочували молодь займатися спортом;

- ✓ Створювати буклети та листівки, які би розкривали проблеми здорового способу життя.



Стань волонтером – змiни свiт на краще!



**Підготувала студентка ФА-14 Олійник Христина.**

