**Дода Ольга, ученица 9 класса МБОУ «СОШ № 9», г,Нефтеюганск**

**руководитель Субхангулова З.М., учитель химии**

**Тема эссе:** Молодое поколение и здоровье нации: профилактика инфекционных заболеваний, здоровый образ жизни.

**Цель эссе:**Состояние здоровья детского населения- будущего нашей страны является человеческим потенциалом завтрашней России. Поэтому вопросы здоровья подрастающего поколения сегодня являются первоочередными. Людям в юном возрасте свойственно не задумываться о своем здоровье. Однако же думать об этом стоит. И чем раньше, тем лучше, а не тогда, когда мы начинаем его терять. Обучаясь в 9 классе, я уже определилась в выборе будущей своей профессии – буду медиком. Хочу обратить внимание подростков на проблемы, связанные со здоровьем. Здоровье – это дар природы, но от меня, от каждого человека и от нашего общества зависит, сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар.Ведь, если не позаботиться о своем здоровье сейчас, то потом может быть слишком поздно.Намного легче заняться профилактикой болезни, а не лечиться потом возможно всю оставшуюся жизнь. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 20% от экологии, на 20 % от наследственности, на 50% процентов от образа жизни и всего на 10% от здравоохранения и медицины. Значит нельзя надеяться на медицину и во всем винить её.

Содержание эссе:

До недавнего времени, поздравляя близких людей с праздниками, я желала им здоровья и счастья, не задумываясь о том, что эти понятия означают и почему счастье невозможно без здоровья. Здоровье – это только отсутствие болезни или нечто большее? Почему проблема здоровья отдельного человека и нации в целом так актуальна в последнее время? Что мешает нам быть здоровыми? Почему человек становится рабом вредных привычек – алкоголизма, табакокурения, наркомании? К чему это может привести?

Статистика подтверждает, что в нашей стране больных людей больше, чем здоровых. Среди них много детей и подростков. Сегодня две трети российских школьников имеют различные хронические заболевания, и лишь 10 % выпускников школ могут считаться по-настоящему здоровыми. Сорок процентов юношей, проходящих врачебные комиссии в военкоматах, признаются негодными к воинской службе по состоянию здоровья.

А будущее страны напрямую зависит от уровня здоровья нации, от уровня здоровья молодого поколения россиян. Именно поэтому на заседании Совета по физической культуре и спорту, проходившем в Казани в октябре 2009 года, Президент Российской Федерации Дмитрий Анатольевич Медведев потребовал внести существенные изменения в систему физической подготовки детей в школах. Президент предложил увеличить количество уроков физкультуры и улучшить их качество.

Одного ученого спросили, как удлинить себе жизнь и он ответил, что, прежде всего не нужно ее себе укорачивать. Источник долголетия кроется, прежде всего, в сохранении своего здоровья. Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека, нации, человечества, – это изменение отношения человека к своему здоровью. Для этого нужно знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому усилия.

 Здоровый образ жизни поможет нам насладиться жизнью в самых лучших её проявлениях, оставаться здоровыми, сильными, красивыми, развиваться интеллектуально и духовно, приносить пользу себе и обществу. Если вдуматься, то станет ясно, что это очень широкое понятие, включающее в себя соблюдение режима дня, труда, отдыха, сна. Это двигательная активность, включающая занятия различными видами спорта, и, конечно же, отказ от вредных привычек. Если подросток активно участвует в жизни класса и школы, занимается внеурочной деятельностью,он ощущает себя успешным, у него много интересных друзей, следовательно, шансы оказаться в группе риска значительно снижаются.

Я учусь в средней общеобразовательной школе № 9 города Нефтеюганска. На базе школы и в городе создано немало кружков и спортивных секций. Ежегодно проводятся соревнования по нескольким видам спорта, спортивные праздники, разнообразные олимпиады и конференции, в которых мы охотно принимаем участие. Атмосфера творчества, поддержка друзей и учителей в достижении намеченных целей позволяет каждому ощутить себя успешным, нужным людям.

Но рядом с нами есть и другие подростки, которые ведут себя иначе.

У них много свободного времени, но они не умеют правильно себя занять. Когда ребенку нечем заняться, он развлекает себя сам.Как разбудить в этих молодых людях стремление вести здоровый образ жизни? Именно всевозможные кружки, секции и студии позволяют школьнику, не выделяющемуся в учебе, заявить о себе и стать успешным в каком-либо деле, а значит занять достойное место в обществе. Безусловно, очень в этом поможет и развитие школьных средств массовой информации и молодежного волонтерского движения. У нас, у молодых людей много идей. И хотелось бы, чтобы нам помогали их реализовывать. Нужна всесторонняя поддержка молодежных программ и проектов по развитию молодежного движения. И обязательно надо привлекать в них школьников, чтобы активная жизненная позиция формировалась с раннего возраста.Мы молоды и перспективны. Для нас открыто много путей и дорог. Нам предоставляется фантастическая возможность своими руками написать новую историю Великой Российской державы. Какой же выбор сделать? В чем реализовать себя максимально? Это решать каждому из нас.

Инфекционные болезни, от которых не застрахован ни один из нас, сокращают жизнь человека. Даже такие "безобидные" и легко протекающие недуги, как острые респираторные инфекции, укорачивают период полного здоровья, не говоря уже о таких, как туберкулез, вирусные гепатиты, ВИЧ-инфекция. А детский алкоголизм?Молодое поколение – это будущее нашей страны. Но как построить светлое будущее, когда все больше и больше подростков приобщаются к употреблению алкоголя? Почему это происходит? Долгое время в рекламах показывали молодых людей, способных к дружескому общению только благодаря пиву. С экранов телевизоров и рекламных щитов буквально насаждалось: хочешь, чтобы тебя замечали и ценили, – пей пиво. А что особенно важно подростку? Наверное, все-таки занять достойное место в жизни, чтобы тебя уважали. А за что? За алкоголизм? Ведь бутылка пива, которую свободно может купить школьник, оказывает пагубное влияние на молодой, неокрепший организм. «Национальным бедствием» назвал президент Дмитрий Медведев пьянство.

Правительством РФ во главе с президентом Д.А. Медведевым, министром здравоохранения Т.А. Голиковой разработано несколько законопроектов, направленных на оздоровление нации.В нашей стране работают организации и форумы, занимающиеся проблемами здоровья нации, такие как Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России», Лига здоровья нации, II Общероссийский конгресс «Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства и источник конкурентоспособности бизнеса» и не только. Проводится огромная работа по противодействию распространения эпидемии, лечению и социальной поддержке ВИЧ-инфицированных: ведётся реестр зарегистрированных ВИЧ-инфицированных, мониторинг охвата диспансерным наблюдением, лечением, а также ранняя диагностика сопутствующих заболеваний, реализуются приоритетный национальный проект «Здоровье», проекты программы "Развитие стратегии лечения населения Российской Федерации, уязвимого к ВИЧ/СПИДу", а также российско-американский образовательный проект "Мать и дитя". Большое внимание уделяется работе с пациентами, страдающими лекарственно-устойчивыми формами туберкулеза и т.д. Эти и другие меры позволяют увеличить охват населения диспансерным наблюдением, снизить уровень заболеваемости и смертности.

Мой родной город – далекий сибирский Нефтеюганск. В системе здравоохранения города постоянное внимание уделяется формированию новых подходов к решению приоритетных задач в этой области, развитию специализированной медицинской помощи, внедрению высокоэффективных диагностических лечебных технологий, переоснащению лечебных профилактических учреждений новой медицинской техникой. Проводятся информационные кампании с использованием всех средств массовых коммуникаций, включая телевидение, печатные издания, наружную рекламу, Интернет.Издаются памятки, буклеты, аудио- и видеоролики профилактической направленности. Работают учреж­дение социального обслуживания Центр социальной помощи семье и детям «Веста», телефоны доверия. В учебных заведениях города открыты волонтерские площадки.

Вместе с тем, предпринимаемых усилий недостаточно. Для того, чтобы проводимая работа давала свой положительный эффект, необходимо усиление разъяснительной работы среди населения о мерах личной и общественной профилактики ВИЧ-инфекции и других социально значимых заболеваний.Профилактическое обуче­ние нужно начинать с раннего детст­ва по принципу детских медицин­ских прививок.

Улучшение состояния здоровья нации невозможно без медицинского просвещения. Население должно в доступной форме получать информацию о вреде тех или иных факторов и о правильном использовании медицинских знаний. Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний среди населения способствует снижению заболеваемости и преждевременной смертности, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение.  Сохранить здоровье и бороться с начинающейся болезнью можно и нужно. Природа позаботилась о том, чтобы состояние здоровья могло восстановиться.

Каждый из нас может сделать своё здоровье крепче, а жизнь ярче и интереснее. Для этого нужны, прежде всего, не деньги и время, а желание и стремление. Так давайте же поможем здоровому образу жизни войти в нашу жизнь и стать той счастливой нормой, которой он и должен быть.