

## **ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**«Методы пропаганды ЗОЖ  
и их эффективность  
по отношению к  
молодежи»  
для тренеров, родителей**

**2021**

▶ Современная молодежь, несмотря на тенденции к здоровому питанию и фитнесу, не осознает реальных последствий таких вредных привычек как нерегулярный сон, курение и употребление легких наркотиков.

▶ Бытует такая установка  
**«Пока молод – можно все!»**

▶ С этим нужно активно бороться посредством адекватной пропаганды здорового образа жизни.

▶ Воспитание здорового образа жизни в среде молодежи является очень тяжелым трудом, требующим активной пропаганды не только в школах, ВУЗах и училищах, но и в общественных местах, таких как кинотеатры, рестораны, бары и клубы.

▶ Пропаганда ЗОЖ представляет собой систему развивающих мероприятий, направленных на раскрытие сущности и пользы здорового образа жизни в рамках современных тенденций развития общества.

▶ Пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи.

**Невозможно вырастить здорового ребенка с тягой к здоровому образу жизни, если родители пьют, курят, наркоманят и едят все подряд**

► Современная жизнь такова, что мы привыкли передвигаться на автомобиле или общественном транспорте, питаться «быстрой» вредной пищей, проводить много времени, сидя за компьютером, а спорт нам интересен только когда мы сидим на диване у телевизора. При таком пассивном образе жизни и массовом потребительстве трудно начать относиться к своему здоровью должным образом.

► Преобладание среди молодежи такого времяпровождения является причиной развития болезней малоподвижного образа жизни, таких как ожирение различной степени, артриты, артрозы, снижение работоспособности, постоянная сонливость и усталость, бессонница, частые ночные кошмары. Также повышается и риск возникновения более серьезных заболеваний - рак, диабет, рассеянный склероз и т.д.

► И только после уже полученного диагноза человек обращает внимание на свое здоровье и начинает ценить его. Кто-то осознает необходимость быть здоровым самостоятельно, но, к сожалению, таких среди молодежи немного.

► Молодые годы - ключевая ступень развития в жизни человека, в которой завершается формирование человека как личности, где он выбирает свой путь, расставляет приоритеты, поэтому важно заложить стремление к ведению здорового образа жизни именно в этот период. И так как современное общество предлагает много соблазнов, которые часто плохо влияют на качество жизни человека, то особенно актуальным является ведение пропаганды здорового образа жизни.

**В данной презентации мы рассмотрим методы пропаганды и их эффективность по отношению к молодежи**

► Под методами пропаганды здорового образа жизни следует понимать - способы воздействия на людей для формирования у них интересов, потребностей и убеждений в отношении необходимости уделять большое внимание здоровью.

# **Основные методы пропаганды**

**можно разделить на 4 группы:**

- ▶ устная**
- ▶ печатная**
- ▶ наглядная (изобразительная)**
- ▶ комбинированная**

Самым популярным является

► **метод устной пропаганды,**

поскольку он прост, экономичен и доступен в организационном отношении. Лекции, беседы, дискуссии, конференции, кружковые занятия, викторины – данные мероприятия будут эффективными скорее для заинтересованного круга людей, поэтому для молодежи это не самый эффективный метод.

► **Печатная пропаганда** – разнообразный и доступный метод, с которым человек сталкивается каждый день, это может быть статья, памятка, листовка, газета, журнал, буклет, брошюра, книга, лозунг. Например, табличка с надписью «не курить» является лозунгом, и в соответствии с принятым законом о запрете курения в общественных местах она очень распространена. Такого рода полиграфическая продукция чаще всего затрагивает темы вредных привычек: курения, наркомании, алкоголизма. При этом проблема борьбы с этими вредными привычками весьма актуальна для современного молодого поколения.

► **Наглядный метод** довольно многообразен по числу входящих в него средств. В первую очередь, это предметы искусства, такие как плакат, видеоролик, всевозможные арт-объекты и любое другое воспроизведение идеи посредством искусства. Творческий потенциал есть в каждом из нас, и невозможно оставаться равнодушным к творческой деятельности. Тема здорового образа жизни в творческих работах, в работах современных молодых художников должна занимать важное место, так как такая проблема существует и она весьма актуальна.

Графические изображения, схемы, наглядные пособия, которые могут использоваться и в устной пропаганде, также являются примером наглядного метода. Телевещание тоже можно отнести в эту группу, и в данном случае это один из самых эффективных методов. Молодой современный человек проводит много времени у экрана телевизора или компьютера, где, так или иначе, показывают множество программ про здоровое питание, физических тренировках, спорте, о лекарствах, о лечении заболеваний и многое другое. Также мы можем увидеть огромное количество рекламы, будь то реклама тренажерного зала, фитнес центра или спортивного инвентаря, либо социальную рекламу.

▶ Правда, на сегодняшний день все больше молодых людей отказываются от просмотра телевизора, но только потому, что его заменяет интернет, где можно найти все что нужно, узнать то, что хочешь, со всеми подробностями и прямо сейчас. Что касается интернета, то информацию он дает сполна и со всеми подробностями, но помимо очень полезной информации, пропагандирующей здоровый образ жизни, есть множество ложных, неподтвержденных опытом рекомендаций.

▶ Его возможности безграничны – через интернет можно записаться в спортивный клуб, связаться с врачом и даже получить бесплатную консультацию о том, как сделать свой образ жизни здоровым.

▶ Социальные сети занимают популярную нишу в жизни молодежи, и уже сейчас можно увидеть, как появляется все больше сообществ, мотивирующих заняться спортом, и это входит в моду. Каждый молодой человек, так или иначе, хочет выглядеть привлекательно, иметь хорошее телосложение, в связи с чем он задается вопросом, как этого достичь. В эпоху СМИ легко найти ответ на любой вопрос, дело остается за мотивацией, намерением и желанием.

▶ Любые средства массовой информации – это сильный манипулятор человеческим сознанием, и поэтому они являются одним из главных методов пропаганды здорового образа жизни.

Следующий метод массовой пропаганды

▶ **комбинированный**

При использовании которого происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы человека. Примером служит проведение ежегодных молодежных пробежек за здоровый образ жизни и трезвость нации, проходящих в десятках городов.

▶ Каждый год миллионы школьников, студентов, спортсменов, любителей и всех желающих по всей стране собираются, чтобы посоревноваться, провести время с пользой для здоровья или даже завести новых друзей.

▶ «Кросс нации» – это самое массовое спортивное мероприятие в России, всероссийская лыжная гонка «Лыжня России» также ежегодно собирает огромное количество людей: молодых и старых, здоровых и не очень.

▶ Также есть социальные проекты, направленные на популяризацию здорового образа жизни, в рамках которых проводятся многочисленные мероприятия, тренинги, лекции, занятия, акции. Примером служит акция «Меняй сигареты на конфеты», цель которой доказать, что от одной конфеты можно получить больше удовольствия, чем от одной выкуренной сигареты. Такого рода мероприятия как раз направлены в большей мере на молодежь, так как являются событием, в какой-то мере относящимся к развлечению и ведущим к разнообразию досуга, что соответствует интересам молодого поколения.

▶ Процесс оздоровления нации под воздействием соответствующей пропаганды в настоящее время идет полным ходом, и уже сейчас можно видеть результаты этого процесса. Нельзя не заметить, что на сегодняшний день поднимается волна молодежного движения за ведение здорового образа жизни. Методы, с помощью которых осуществляется его пропаганда, по большей мере, направлены на молодежь.

▶ Различные виды СМИ и проведение спортивных мероприятий являются ключевыми двигателями таковой пропаганды среди молодежи. Также наше поколение и само принимает участие в пропаганде здорового образа жизни.

▶ Молодежь в качестве волонтеров участвует в социальных проектах, молодые художники выполняют арт-объекты, снимают рекламные ролики, молодые фитнес-тренеры пишут статьи, ведут блоги о здоровом образе жизни.

▶ Быть спортивным, разбираться в правильном питании становится все популярнее.

**А все потому, что «здоровье – наше все»!**