

# **БУ ОО НМСРЦН «АЗИМУТ»**

***Подростки и здоровый  
образ жизни!***

**Презентацию подготовила воспитатель:  
Филимонова В. Н.**

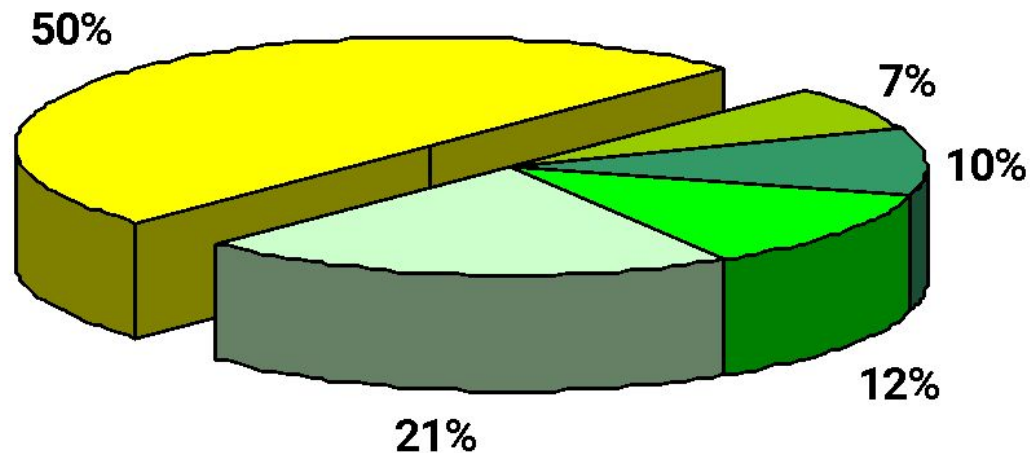
**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.**



# В само понятие здорового образа жизни входит следующее:

- ✓ Оптимальный режим труда и отдыха;
- ✓ Двигательная активность и закаливание;
- ✓ Рациональное питание;
- ✓ Отказ от вредных привычек;
- ✓ Медицинская активность;
- ✓ Соблюдение правил психогигиены;
- ✓ Личная и общественная гигиена;
- ✓ Гигиена семьи и брака;
- ✓ Половое воспитание и сексуальное образование.

# Факторы, влияющие на здоровье:



- влияние медицины
- экология
- наследственность
- образ жизни
- другие

# ***Вредные привычки подростков:***

- табакокурение;
- алкоголизм;
- наркомания;
- игровая зависимость;
- шопоголизм;
- интернет и телевизионная зависимость;
- переедание;
- привычка ковырять кожу или грызть ногти;
- щелкание суставами.

# Причины развития вредных привычек:

- социальная согласованность ( если в той социальной группе, к которой принадлежит подросток считается нормой та или иная модель поведения);
- неустроенность в жизни и отчуждение сверстников;
- удовольствие – это одна из основных причин, почему влияние вредных привычек настолько велико, именно постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками или наркоманами;
- безделье или неумение правильно распорядиться свободным временем;
- любопытство;
- уход от стресса.

Для здорового образа жизни очень важно безопасное поведение в быту, на улице и в школе. Именно оно обеспечивает предупреждение травматизма и отравлений.



# Пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи.



**Если семья ведет здоровый образ жизни, то и ребенок учится бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих**



При обучении ребенка  
в школе важно  
учитывать не только  
его интеллектуальное  
развитие, но и уровень  
его физического  
развития.

При этом  
формирование ЗОЖ  
является одной из  
первоочередных задач  
воспитания ребенка.



В настоящее время очень важную роль играет профилактика здорового образа жизни среди подростков. Важно помнить, что основная составляющая здорового образа жизни - это организация пропаганды здорового образа жизни и воспитание стремления молодежи быть здоровыми и полезными членами современного общества.

Формирование здорового образа жизни у молодежи должно базироваться на заботе о своем здоровье.



Спасибо

За

Внимание!