



**МОЛОДЕЖЬ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Работу выполнила студентка:
Гоголева Екатерина Александровна**

**Группа № ИС-1-90
Учебное заведение: Техничко-Экономический колледж**





**«Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».
Томас Мор**

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Проблема здоровья подрастающего поколения по степени значимости должна рассматриваться в связи с общей концепцией здоровой нации. Так как именно от них в будущем зависит здоровье всего населения. Главным направлением в решении этой задачи – восприятие самой молодёжи своего здоровья как важнейшей личной ценности.

У молодёжи практически не сформирована мотивация здорового образа жизни и нет убеждённости в его необходимости.



«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации». Оноре де Бальзак

КУРЕНИЕ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

У курящих молодых людей, особенно подростков, быстро становятся заметными поддающиеся измерению физиологические изменения, проявляющиеся в первую очередь у тех из них, которые выкуривают около пачки в день в течение почти двух лет:

- увеличение количества лейкоцитов, которое коррелирует с уровнем оксида углерода в крови курящего;
- снижение уровня липопротеинов высокой плотности («хорошего» холестерина) крови, которые, как полагают, предохраняют организм от сердечно-сосудистых заболеваний;
- уменьшение способности быстро выдыхать (как будто задувать свечу), что свидетельствует о повреждении легочной функции.



**«Нет ничего легче,
чем бросить курить,
- я уже тридцать раз
бросал».
Марк Твен**

**Курение - одна из
вреднейших привычек.
К сожалению широко
распространённая среди
молодежи.**





**«В опьянении
всякий – невольник
гнева
и беглец ума».
Софокл**

**По статистике 40% молодых людей в возрасте с 14 до 16 лет первый раз попробовали алкоголь.
Как это отразится на их здоровье?**

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.



**«ОПЬЯНЕНИЕ –
ДОБРОВОЛЬНОЕ
СУМАСШЕСТВИЕ».
АРИСТОТЕЛЬ**

**АЛКОГОЛЬ -
ПРИЧИНА ПОДРОСТКОВЫХ ТРАГЕДИЙ.**



**МОЛОДЁЖЬ ПРОТИВ
АЛКОГОЛЯ**



**«Я НЕ ПРИНИМАЮ
НАРКОТИКОВ.
Я САМ —
НАРКОТИК».
САЛЬВАДОР ДАЛИ**

Проблема распространения наркотиков и наркотической зависимости среди молодых людей является чрезвычайно важной проблемой всего современного общества.

Причины такой ситуации:

- злоупотребление в таком юном возрасте может стать причиной возникновения пожизненной химической зависимости;
- факт злоупотребления наркотиками подростком стает преградой его развитию как личности. Заметно ухудшается способность учиться, появляется абсолютное равнодушие ко всему окружающему, подросток практически отчуждается от общества;
- наркомания часто стает причиной противоправных действий, например, воровства или проституции;
- на организм подростка наркотики оказывают намного больший вред, чем на организм взрослого человека.



**«НАРКОМАНИЯ – ЭТО
МНОГОЛЕТНЕЕ
НАСЛАЖДЕНИЕ СМЕРТЬЮ»
ФРАНСУА МОРИАК**

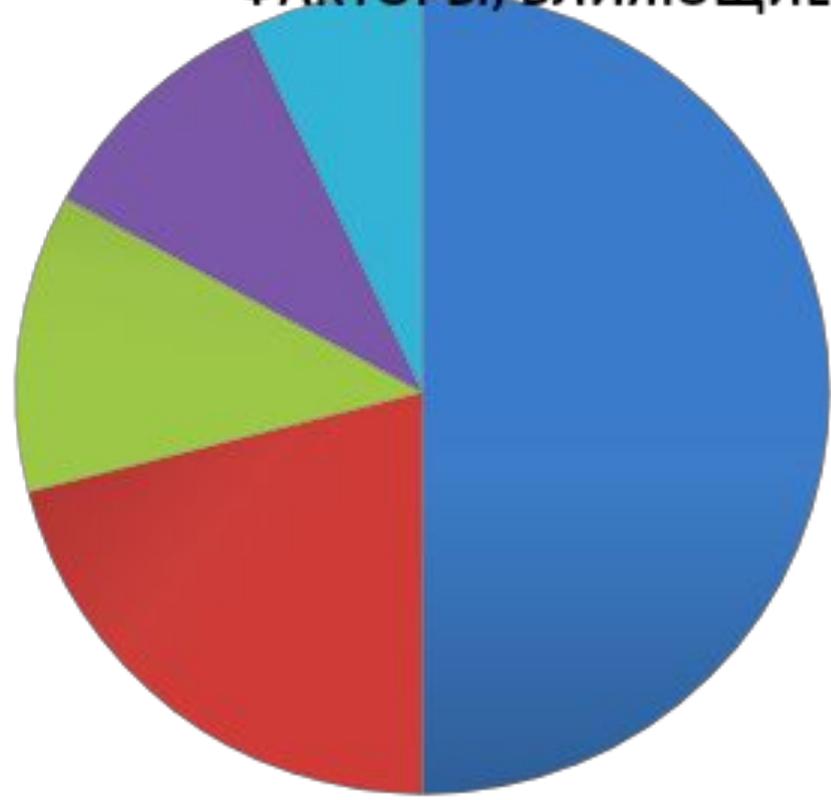
**НЕ БУДЬ ИГРУШКОЙ В РУКАХ
НАРКОТИКОВ!**





**«ДЕВЯТЬ ДЕСЯТЫХ
НАШЕГО СЧАСТЬЯ
ЗАВИСЯТ ОТ ЗДОРОВЬЯ».
АРТУР ШОПЕНГАУЭР**

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ



- образ жизни (50 %)
- наследственность (21%)
- экология (12%)
- влияние медицины (10%)
- другие (7%)



**«Если не бегаешь,
пока здоров,
придётся побегать,
когда заболеешь.»
Гораций.**

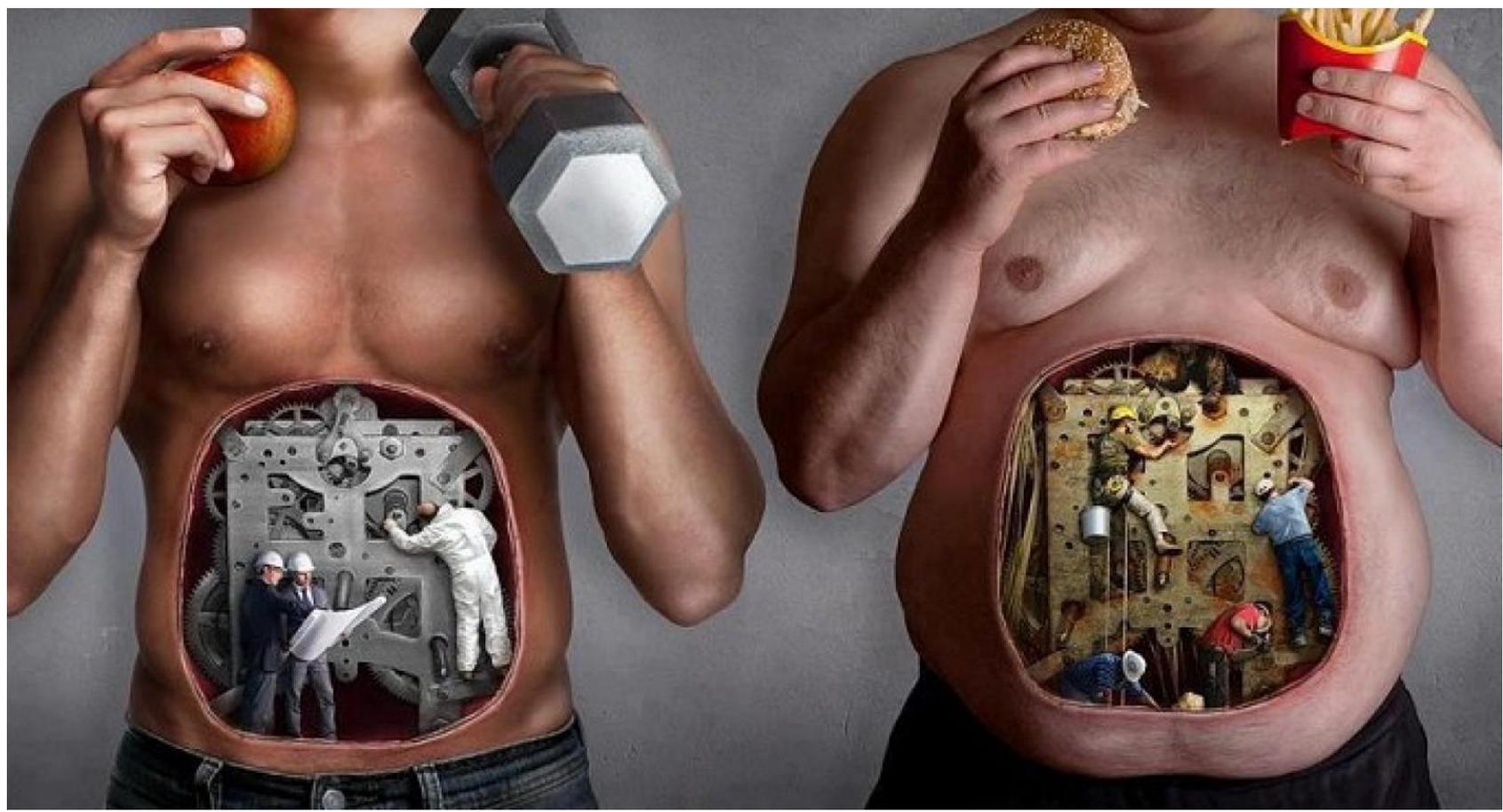
ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.



**«Ходьба и движение
способствуют игре мозга
и работе мысли».
Жан Жак Руссо**





**«Если будешь следовать
природе,
то навсегда
останешься здоровым»
Пенн Вильям.**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



**«МЫ-ЭТО ТО,
ЧТО МЫ ЕДИМ.»
Гиппократ.**





**«Без здоровья
невозможно
и счастье».
Белинский**

**Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит
распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности
человека.**

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом вырабатываются условные рефлексy. Человек, обедающий в строго определенное время хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексy.



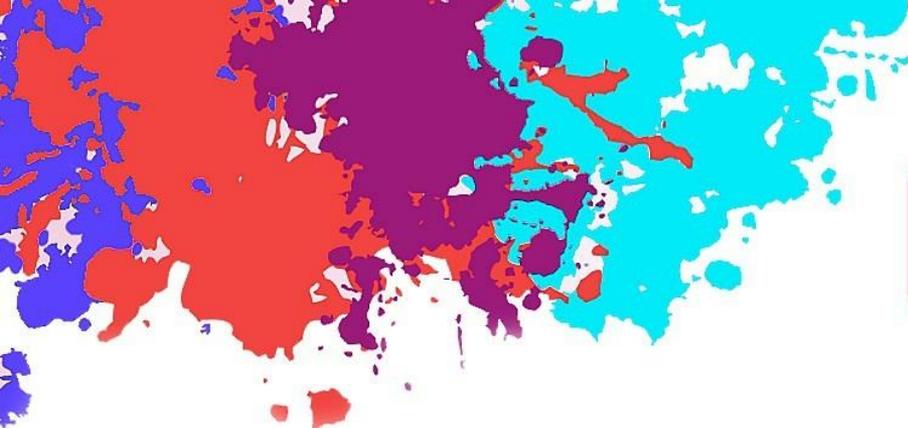
**МОЛОДЕЖЬ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, А ТЫ?

Уже сегодня нужно подумать о том, как на современном уровне, без занудства и пошлости, пропагандировать здоровый образ жизни.

И результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом.

Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех.



**МОЛОДЕЖЬ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!