



**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.

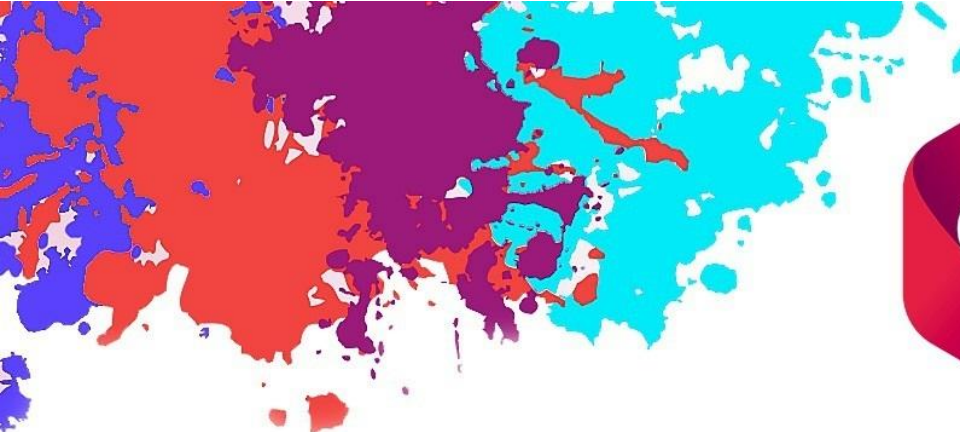


**«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации». Оноре де Бальзак**

## **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!**

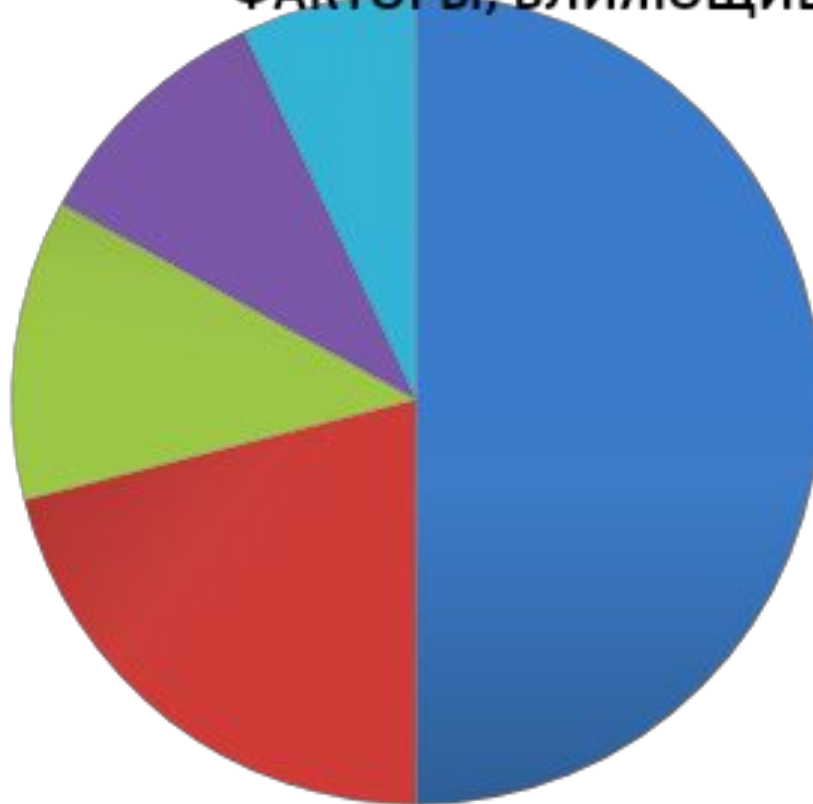






**«ДЕВЯТЬ ДЕСЯТЫХ  
НАШЕГО СЧАСТЬЯ  
ЗАВИСЯТ ОТ ЗДОРОВЬЯ».  
АРТУР ШОПЕНГАУЭР**

### **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.**

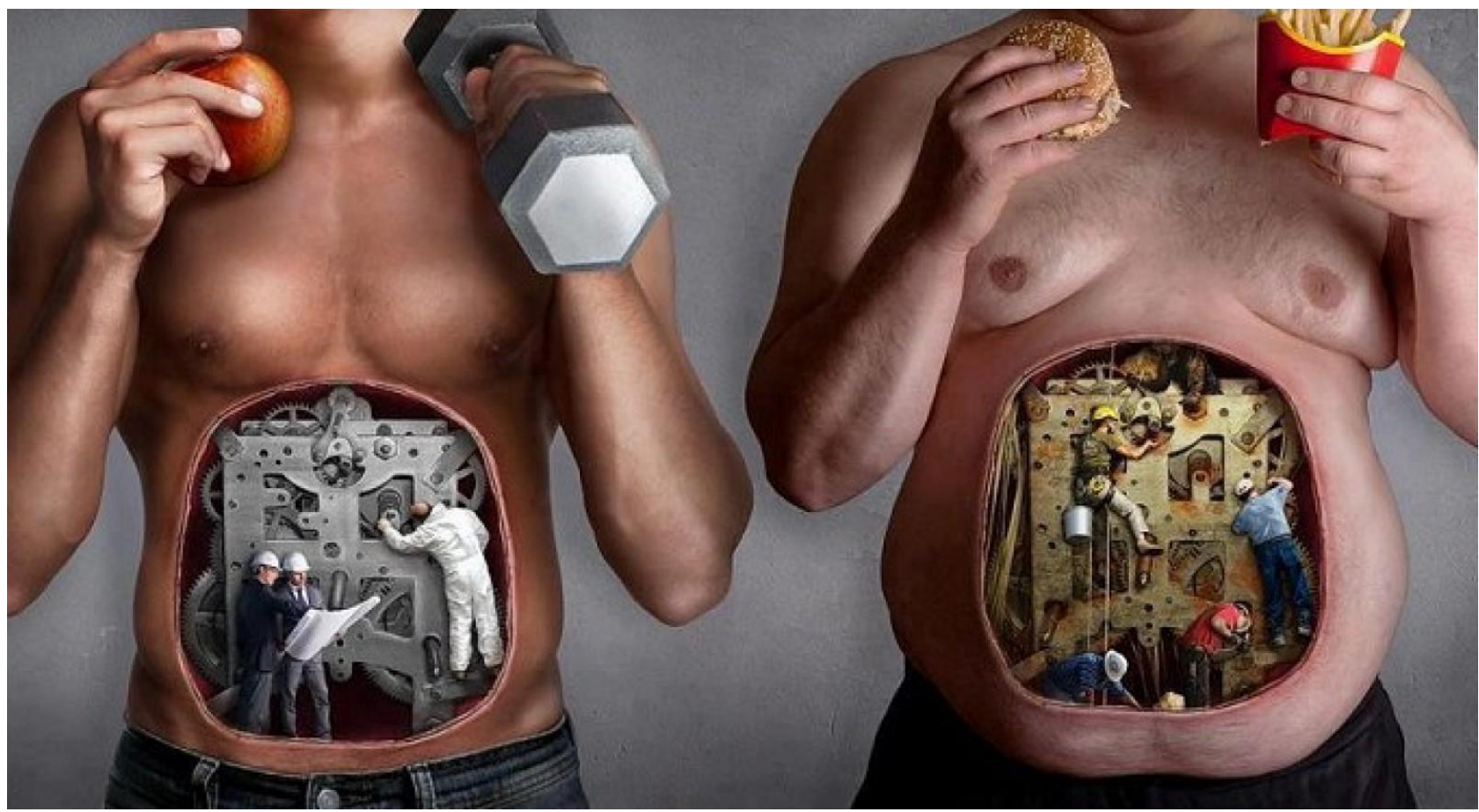
## **ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ**

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!**