

Увлечения молодежи и
основные составляющие
режима для человека,
значимость двигательной
активности, питания и сна в
режиме здорового человека.

Выполнила: Игнатченко Дарья 11кл.
Руководитель: Кусаинов С. Е.

Оглавление.

1. Выбор и обоснование темы.
2. Службы социально- психологической поддержки.
3. Режим дня.
4. Состояние здоровья, режим дня, учебная нагрузка и двигательная активность учащихся 1-х и 10-х классов.
5. Влияние стрессов на человека.
6. Характеристика молодежи в наше время.
7. Использованная литература.



Выбор и обоснование темы.

- Я выбрала тему «Увлечения молодежи и основные составляющие режима для человека, значимость двигательной активности, питания и сна в режиме здорового человека.» потому, что она очень актуальна в наше время.



Здоровье и развитие молодежи.

- В наше время существует программа «Здоровье и развитие молодежи» , направленная на достижение следующих целей:
 - повысить степень участия молодежи в решении вопросов, которые касаются их самих;
 - защитить молодежь от факторов, угрожающих их здоровью (ВИЧ/СПИД, ИППП),а так же указать службы в которых им помогут справиться с той или иной проблемой не прибегая к пагубным привычкам (найти себя и свое место в обществе);
 - способствовать созданию более информированного общества;



МИЦ.

- Доброжелательная и безопасная для молодежи среда;
- Волонтерское движение;
- Наличие, доступность и постоянное обновление информации;
- Образовательные программы;
- Консультационные услуги;

С 1999 г. создание, поддержка и развитие системы мед. служб, «дружественных к молодежи», является важнейшим направлением программы «Здоровье и развитие молодежи» ЮНИСЕФ в Российской Федерации.



Службы социально-психологической поддержки.

- «Многое из того, что нам необходимо, может подождать, но не ребенок. Сейчас то время, когда формируется тело и развивается дух. Ему нельзя сказать: «ЖДИ ДО ЗАВТРА». Его зовут — сегодня.»



Режим дня.

- Сон:

7- 8 лет – 11,5- 11 ч.,

9- 10 лет – 10,5- 10 ч.,

11-12 лет – 10 ч.,

13- 15 лет – 9,5 ч.,

16-18 лет – 8,5- 8 ч.



Расписание школьного дня МОУ «Азовская СОШ № 2».

- Занятия начинаются в 8:10 и завершаются в 14:15.
- Все учащиеся должны быть в школе в 8:00.
- Кружки включают посещения спортивных клубов и секций, а также консультации по предметам.
- Родителям стоит помнить, что они должны забирать детей сразу после окончания школьных занятий.



Расписание звонков.

1-ый класс:

08:10 - 08:45 первый урок (перемена 15 минут)

9:00 – 09:35 второй урок (динамическая пауза 40 минут)

10:15 – 10:50 третий урок (перемена 20 минут)

11:10 – 11:35 четвертый урок



2-11 класс:

08:10 – 08:50 первый урок (перемена 10 минут)

09:00 – 09:40 второй урок (перемена 20 минут)

10:00 – 10:40 третий урок (перемена 15 минут)

10:55 – 11:35 четвертый урок (перемена 10 минут)

11:45 – 12:25 пятый урок (перемена 10 минут)

12:35 – 13:15 шестой урок (перемена 20 минут)

13:35 – 14:15 седьмой урок.



Режим дня обычного представителя молодежи.

- При анализе режима дня школьника учитывались следующие основные компоненты:
 1. Учебные занятия в периоды оптимальной работоспособности в школе;
 2. Приготовление уроков дома;
 3. Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе;
 4. Регулярное и достаточное питание;
 5. Гигиенический полноценный сон.



Влияние стрессов на человека.

- Подавленный стресс становится причиной хронического стресса или депрессии- одного из самых распространенных психологических расстройств.

Признаки:

1. Чувство безнадежности, беспомощности;
2. Повышенная тревожность;
3. Пессимизм;
4. Частые головные боли и проблемы в интимной жизни.



Характеристика молодежи в наше время :

1. Сильные стороны:

- образованность, грамотность, знание языков, владение компьютером, широкий спектр дополнительных увлечений, занятий.
- Компетентные и инициативные молодые люди.
- Высокая покупательская способность.
- Высокий уровень технических знаний.
- Толерантность.
- Заинтересованность молодежи в создании и развитии города в будущем.
- Мобильность молодежи, способность приспосабливаться к различным ситуациям.



Слабые стороны:

1. Бескультурье.
2. Мало времени уделяется проблеме свободного времени молодежи.
3. Безработица.
4. Нет обмена информацией.
5. Не поддерживают связи с соседями по району и жителями региона.



Возможности:

1. Есть желание работать, достигать своих целей.
2. Желание учиться.
3. Много проектов и инициатив.
4. Большая рабочая сила.
5. Много неиспользованных помещений, которые можно использовать для проведения свободного времени, жилья.
6. Предоставление льгот молодым специалистам.

