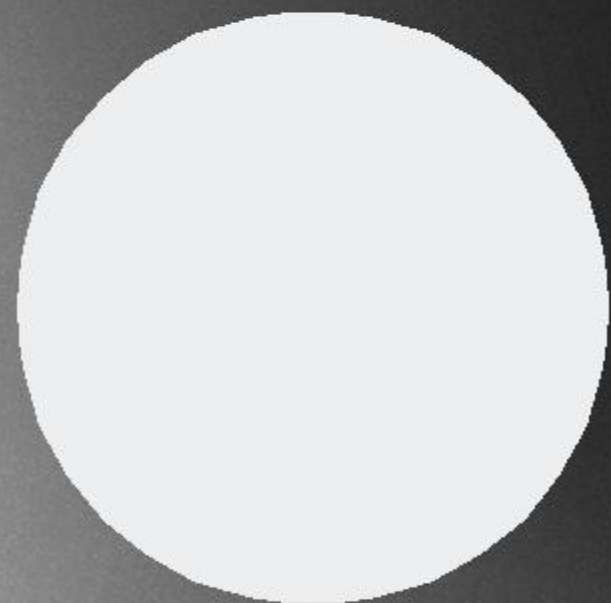
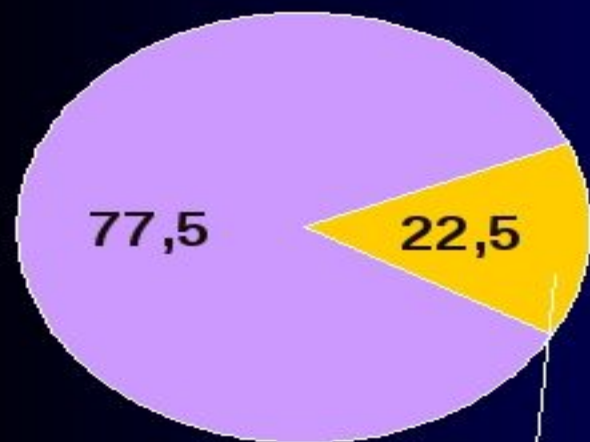


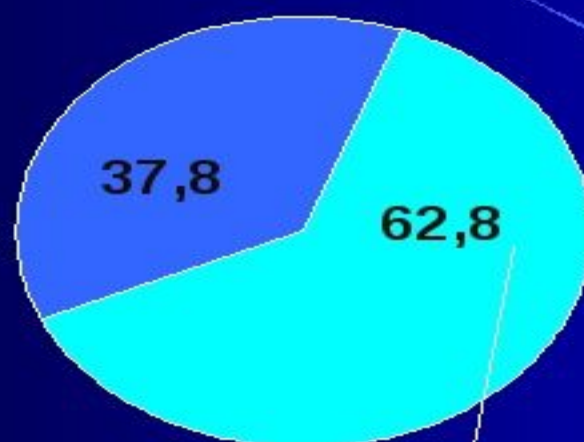
Образ жизни подростков.



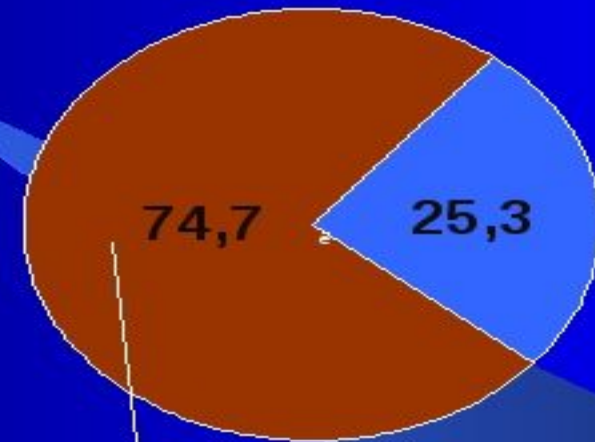
Особенности образа жизни современных подростков (%)



Совмещают
учебу с
работой



Дефицит
ночного сна
2 часа и
более



Низкая
двигательная
активность

Живут подростки в России или в США это не важно, все мы одинаковые. У нас одни и те же интересы, одни и те же проблемы. Везде можно найти свое хобби, своих друзей и учиться. Единственное наше различие – здоровье. Каждый подросток сам отвечает за свое здоровье. К сожалению мало кто соблюдает те или иные правила, чтобы чувствовать себя лучше. Но никто не идеален. Каждый человек (будь это подросток или взрослый) не выполняет все нормы, потому что это жизнь и каждый сам в ответе за нее и выбирает свой путь. Взрослые не должны мешать этому, они , наоборот, должны поддерживать и помогать подростку не сойти с правильного пути. Возможно все мы, подростки похожи, но каждый ведет свой образ жизни.

Заботьтесь о себе и своем образе жизни!

Все в ваших руках!!!



Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касаться детей и подростков. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека и является почти полным синонимом понятия «культура самосохранения». Несмотря на то, что техникум уделяет этой проблеме большое внимание, на практике очень немногие ребята действительно ведут здоровый образ жизни. Обучающиеся пропускают уроки физкультуры, едят вредную еду, просиживают ночами в социальных сетях. Многие мальчики и девочки курят уже с седьмого класса. В результате с каждым годом все больше и больше ребят занимаются физкультурой в подготовительных и специальных группах по состоянию здоровья. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, использованию полученных знаний о здоровом образе жизни, воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения.



Проблема

Подростки во все времена составляли особую социально – демографическую группу, но в наше время сложилась специфическая подростковая культура, которая играет большую роль в развитии школьника.



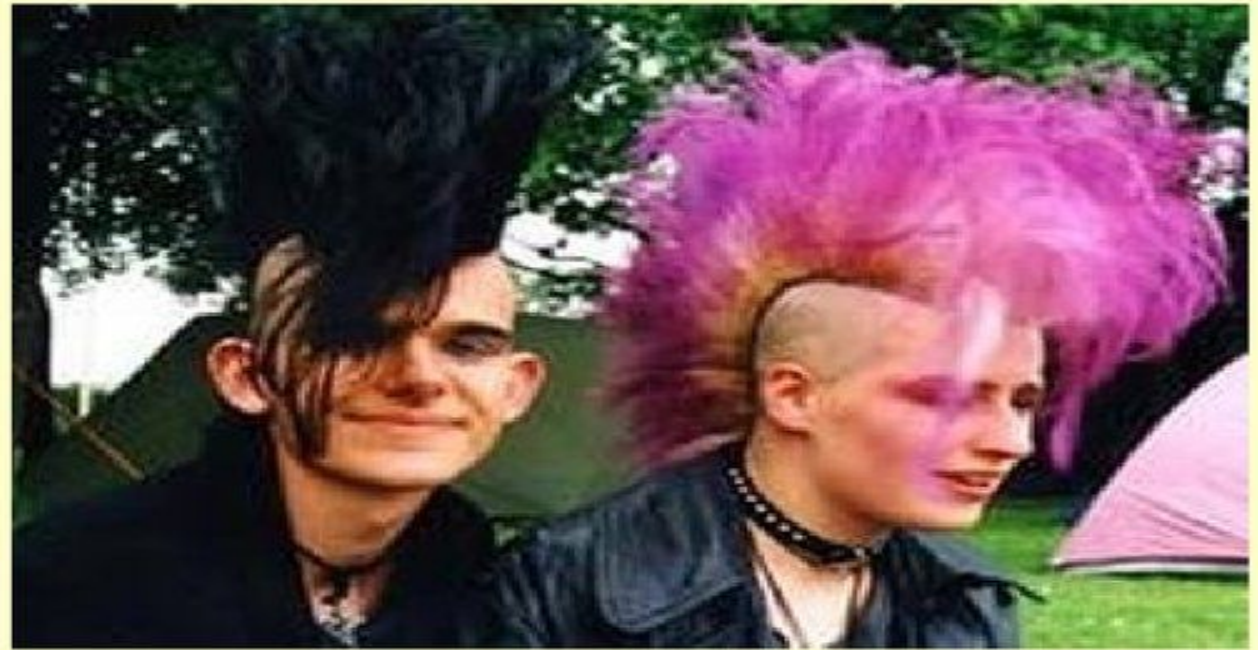
➤ **Проблема** в том, что ценности и интересы молодежи, подростков ограничены в основном сферой досуга: модой, музыкой, развлекательными мероприятиями, часто малосодержательным общением.

В чем же специфика возраста?

Смена ведущей деятельности: учебной
- на сферу общения



Самоутверждение



Рискованное поведение



Чувство взрослости

-стремление быть и казаться
взрослым

- Негативизм
- Упрямство
- Борьба за власть
- Протест против подчинения и контроля

Особенности состояния здоровья и образа жизни современных школьников

- Результаты научных исследований последних лет свидетельствуют о *прогрессирующем* ухудшении здоровья детей и подростков
- Снизились *показатели физического развития* детей (замедлился рост, возросло количество детей с низкой массой тела)
- У современных подростков снижены и *функциональные показатели* (силовые и энергетические возможности организма)
- Ухудшилась их *физическая работоспособность*.

Современная молодежь имеет ряд проблем, которые связаны с благовоспитанностью, толерантностью, отсутствием патриотизма, вежливостью, хорошими манерами поведения по отношению к своим сверстникам и взрослым людям, а также умением правильно и грамотно излагать свои мысли и др.

Конечно же, каждый волен сам выбирать - следует ли ему соблюдать определенные требования или нет, но, на сегодняшний день – это является острой проблемой, которая, на мой взгляд, требует скорейшего пути решения, так как именно мы- это будущее нашей великой страны, на нас держится наше общество, а следовательно репутация и «лицо» нашей страны.



Алкоголизм у подростков

- Согласно статистике подростковый алкоголизм начинается в возрасте 14 лет и встречается, как у девушек, так и парней. Данная проблема особенно актуальна на сегодняшний день, так как число больных растет с каждым годом. Алкоголизм у подростков возникает под воздействием рекламы и активной пропаганды пива, а также других слабоалкогольных напитков. Он может протекать бессимптомно, поэтому родителям важно заметить его и начать лечение.



Табакокурение

- По числу курящих детей и подростков Россия занимает 1 место в мире. 33% детей являются постоянными курильщиками. К 18 годам дети уже страдают хроническими заболеваниями. Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить и закодироваться от курения куда труднее. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Курение, употребление алкогольных напитков, наркомания – всё это сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя и табачных изделий. Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.

Утверждение здорового образа жизни - важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Спасибо за внимание!

