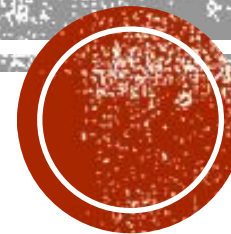


**ДУХОВНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
МОЛОДЁЖИ В НАШЕМ РЕГИОНЕ.**



**ОДНИМ ИЗ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ВОПРОСОВ И
ОДНОВРЕМЕННО ОДНИМ ИЗ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНОГО
РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЯВЛЯЕТСЯ
ДУХОВНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБЩЕСТВА И ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА,
КОТОРОЕ ВСЕ ЧАЩЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ КАК
КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ.**

- **Особенно тревожным представляется снижение уровня духовности и нравственности у молодёжи.**
- **Потеря духовных ориентиров усугубляет жизнь значительной массы людей, толкая многих на безнравственные дела и поступки, погружая их в бессмысленность. В то же время, тяжкий изнуряющий труд ради ежедневного пропитания, да и просто труд ради среднего дохода не является смыслом жизни для большинства людей. В результате растёт безработица среди молодёжи**



- Необходимо восстановить в сознании людей содержание понятия «духовность», актуализировать проблему формирования духовности в семье, так как без духовно здорового человека невозможно построить эффективное экономически развитое общество. Молодёжь, человек в целом с высоким уровнем духовности - это одно из условий эффективного функционирования организаций.



ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ХАРАКТЕРИСТИК ЕГО ЗДОРОВЬЯ. ОНО ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СТЕПЕНЬЮ ГОТОВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ МЫШЕЧНЫЕ И ТРУДОВЫЕ НАГРУЗКИ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА В ДАННЫЙ КОНКРЕТНЫЙ ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ.

- **Для полноценной оценки поведения детей, подростков и юношей, для правильного подхода к их воспитанию, организации рационального режима образования и отдыха следует учитывать возрастные закономерности развития организма.**
- **В подростковом возрасте происходит основной рост и формирование организма, перестройка работы всех органов и систем, особенно эндокринной и нервной системы, гипофиза, щитовидной и половых желез.**
- **Если будет нарушена функция этих желез, то это повлияет на процессы формирования костной системы и рост всего организма, при этом наступает отсталость физического развития организма.**



- На физическое состояние может оказывать влияние, как наследственность, болезни, инфекции, так и внешние социально гигиенические факторы (условия проживания, климат, режим питания, нагрузки, отдых и др.)
- Чтобы правильно организовать режим жизни детей, необходимо знать закономерности их физического развития и физическое состояние в любой момент их жизни. Основные: внешние показатели физического развития: рост (длина тела), масса тела и окружность груди. Не менее важно знать состояние осанки, развитие мускулатуры, мышечный тонус, мышечную силу, жировотложение, жизненный объем легких и т.п.

