

**ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного психического, физического и социального благополучия (из определения)

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** - это наука о том, как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра

«Молодёжь XXI века - поколение ЗОЖ»

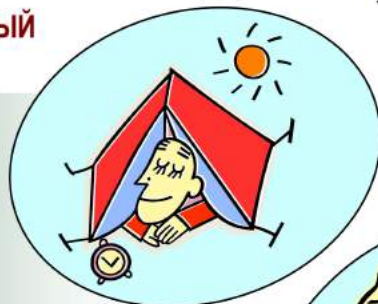
- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ



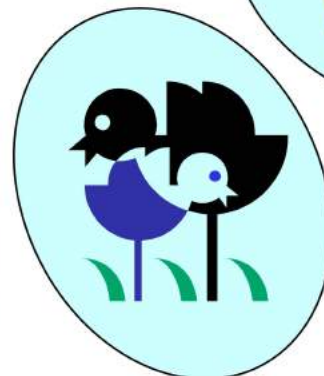
- ✓ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ)



- ✓ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ
- ✓ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ



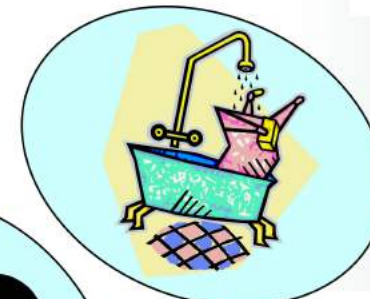
- ✓ УМЕНИЕ БЫТЬ РОВНЫМ И СПОКОЙНЫМ
- ✓ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В СЕМЬЕ



- ✓ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ✓ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ



- СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



# Стадии формирования здорового образа (стиля) жизни подростка

- **Смысловая** стадия (выраженная мотивация достижения, готовность к новым ощущениям, отход от внушаемости, осознание идеи и сущности ЗОЖ, способность к прогнозированию и рефлексии, переносить положительный опыт из прошлого в настоящее)
- **Ценностная стадия** (осознание «чувства здоровой взрослости» и культуры здорового поведения, планирование будущего с учетом возможностей, сформирован моральный стиль поведения, адекватная самооценка собственного поведения, приоритет ценности здоровья, осознание своих способностей, возможностей, ценностей)



**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это единственный стиль поведения, способный обеспечить восстановление, сохранение и укрепление здоровья.



### **Поведение, способствующее сохранению и укреплению здоровья**

- Отсутствие вредных привычек: отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

На сегодня установлена прямая причинная связь табакокурения более чем с 40 заболеваниями и расстройствами человека, включая 12 форм злокачественных образований.

- Гармоничное сексуальное поведение:
  - воздержание от раннего начала половой жизни или хранение верности одному половому партнеру. Ранняя сексуальная активность часто приводит к нежелательной беременности и распространению инфекций, передающихся половым путём.
  - Применение презерватива.
- Аборты и заболевания, передающиеся

половым путём опасны различными осложнениями, среди которых основное – бесплодие.

- Регулярное прохождение медицинского осмотра.
- Двигательная активность. ВОЗ рекомендует взрослым не менее 30 минут физической активности ежедневно. Это может быть зарядка, ходьба, подъем пешком по лестнице, летом – езда на велосипеде, работа в огороде и т.п.
- Соблюдение правил личной гигиены. Содержание тела, личных вещей в чистоте является одним из главных условий сохранения и укрепления здоровья.
- Соблюдение режима труда и отдыха. Важен полноценный сон (не менее 7-8 часов), чередование умственной и физической деятельности, правильная организация своего рабочего места.



- Рациональное питание:
  - ограничение общего потребления жиров, увеличение потребления фруктов и овощей до 400-800 граммов в день, а также бобовых, корнеплодов и продуктов из цельного зерна, рыбы;

## Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить:

- Умеренное и сбалансированное питание
- Режим дня
- Достаточную двигательную активность
- Закаливание
- Личную гигиену
- Грамотное экологическое поведение
- Умение управлять своими эмоциями
- Отказ от вредных привычек
- Безопасное поведение на улице, в быту, в школе



табакояд



алкогод



другие  
наркотики



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

# Правила здорового образа жизни

# Отсутствие вредных привычек

## Компьютер:

- Сидячее положение
- Электромагнитное излучение
- Воздействие на зрение
- Перегрузка суставов костей
- Влияние на психику

## Курение

- желтеют зубы, ногти и волосы, кожа лица сереет;
- ухудшается подача кислорода в мозг и во все клетки, появляются симптомы гипертонии;
- Ухудшается функционирование пищеварительной системы, формируется язва;
- Повышается риск сердечных заболеваний, бронхо-легочных путей, онкозаболеваний и т.д.

## Наркотики

- Значительно укорачивается жизнь;
- Проявляются соматические и невралгические осложнения;
- Организм быстро стареет;
- Проявляется криминогенное поведение;
- Повышается риск заражения неизлечимыми болезнями, такими как ВИЧ.

## Алкоголь

- Слабеет сопротивляемость организма к заболеваниям;
- Ухудшается работа печени и постепенно разрушается;
- Повышается уровень сахара в крови;
- Ухудшается работа пищеварительной и нервн.сист.;
- Постепенно теряется память, человек деградирует.

