

**Формирование здорового  
образа жизни – основа  
подготовки обучающихся,  
воспитанников к  
самостоятельной жизни**

**Воспитатель Белоконь Н.А.**

**«Здоровье человека – это состояние  
полного физического, духовного и  
социального благополучия, а не  
только отсутствие болезней и  
физических недостатков.»**



1975 год.  
Москва.  
Всемирный  
конгресс  
врачей под  
эгидой ВОЗ.

# **Физическое здоровье**

- **Это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.**

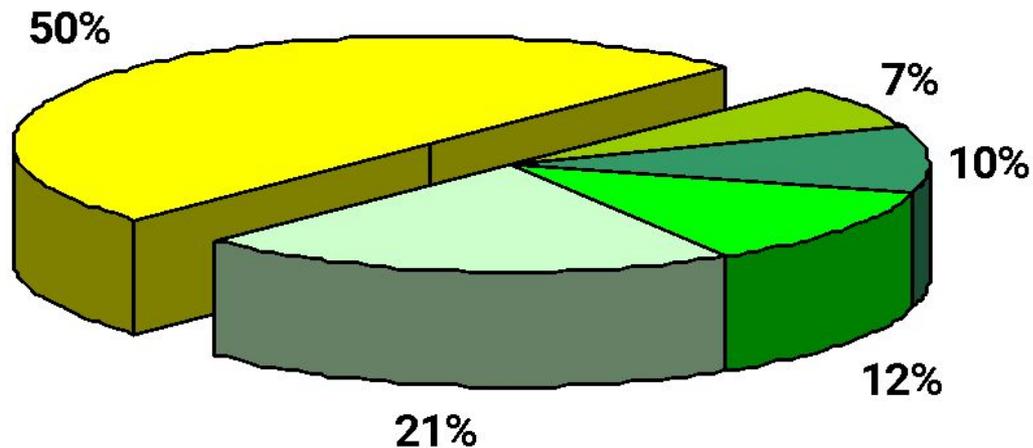
# *Психическое здоровье*

- *Зависит от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.*

# *Нравственное здоровье*

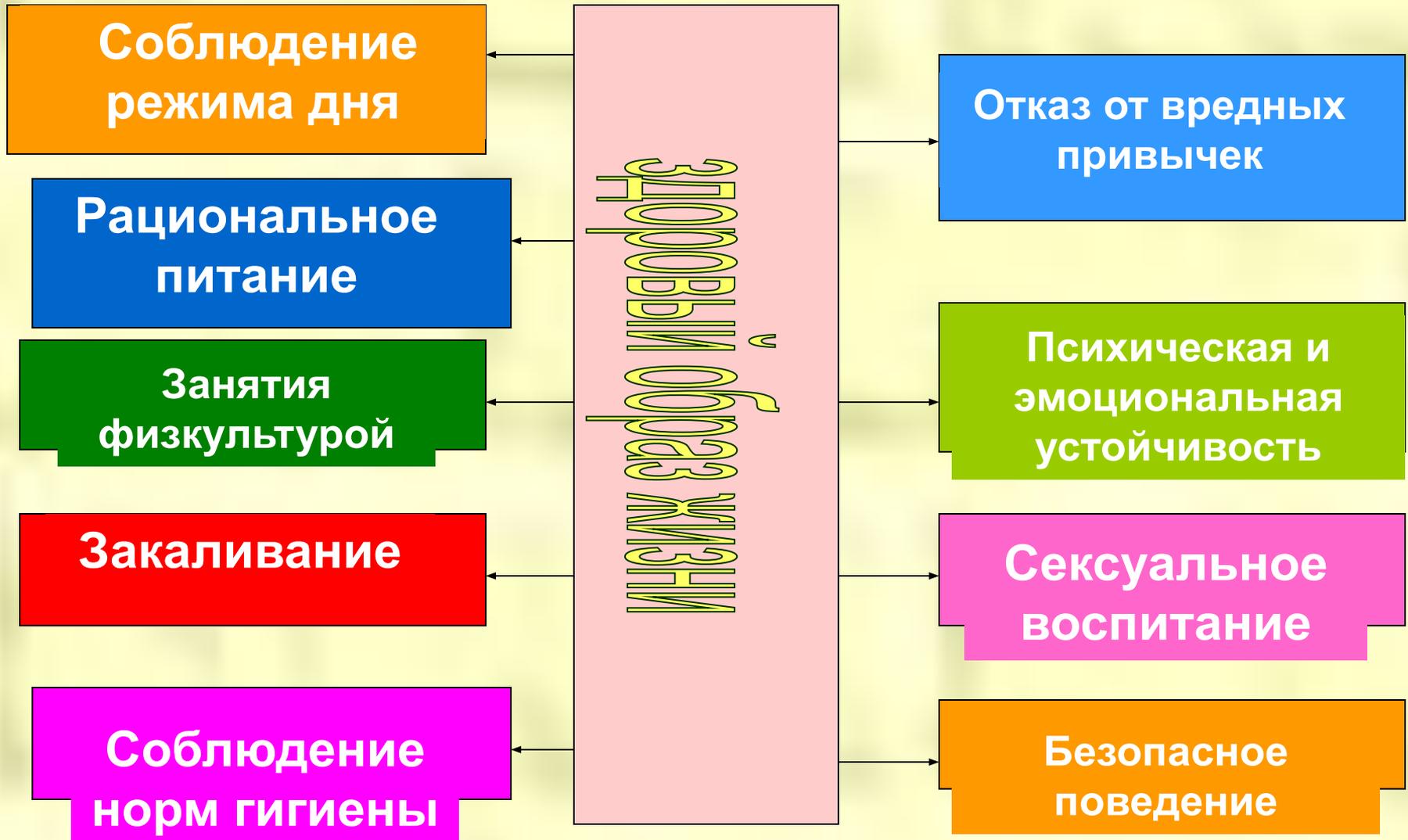
- *Определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в обществе.*

# Факторы, влияющие на здоровье:



- |  |   |
|--|---|
|  влияние медицины |  экология    |
|  наследственность |  образ жизни |
|  другие           |   |

# Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



# ***Вредные привычки***

- ***Курение***
- ***Алкоголизм***
- ***Наркомания***



# *Горящая сигарета*

- *Никотин*
- *Угарный газ*
- *Аммиак*
- *Цианистый водород*
- *Табачный дёготь*
- *Радиоактивные вещества*
- *Другие ядовитые вещества*



# ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?



- *Влияние рекламы, кино, телевизора.*
- *Стремление показать себя «крутым» и - взрослым.*
- *За компанию.*
- *Слабая воля.*
- *Нечем занять досуг.*
- *Непонимание опасности курения.*
- *«Покурю и смогу бросить».*
- *Не занимаюсь спортом.*
- *Из любопытства.*



# Причины алкоголизации несовершеннолетних

- **Возраст.** Чем старше подростки, тем большее их число приобщено к алкоголю, выше уровень потребления алкогольных напитков.
- **Укоренившиеся в обществе алкогольные традиции** (2/3 школьников употребляют алкогольные напитки по праздникам и в связи с семейными торжествами).
- **Приобщают детей и подростков к алкоголю чаще всего их родители и ближайшие родственники (76%).**



# **Детский алкоголизм**

**Детский алкоголизм – признаки употребления алкоголя проявляются до 18 лет.**

**Особенности детского алкоголизма:**

- быстрое привыкание к спиртным напиткам,**
- злокачественное течение болезни,**
- принятие ребенком больших доз алкоголя,**
- быстрое развитие запойного пьянства,**
- низкая эффективность лечения.**

## **Результаты, полученные при изучении проблемы алкоголизации молодого поколения:**

- Подавляющее большинство подростков имеет опыт употребления алкоголя.**
- Более чем у половины подростков первая проба алкоголя происходит в возрасте 14-16 лет.**
- 1/3 подростков пробует алкоголь в возрасте до 14 лет (из них 7% - до 7 лет).**
- Основное количество алкоголя употребляется в виде пива.**

***Педагоги, родители, все  
взрослые обязаны  
позаботиться, чтобы  
здоровый образ жизни стал  
для ребёнка правилом  
поведения, стилем его  
жизни, состоянием души.***

***Спасибо за внимание!***