

*Подросток, здоровье, будущее»*

*Проблемы формирования здоровья современных подростков*



*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и* ***здоровым*** *»*



*Здоровье - это наша жизнь!*

* *Здоровье физическое* – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
* *Здоровье психическое –* это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
* *Здоровье социальное –*  мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
* *Здоровье нравственное*  – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.



**В** **1946** **году**

**Всемирной** **организацией** **здравоохранения**

**принято** **единое** **определение** **термина** **здоровье** **:**

*"Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов"*



**Здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:**

* 50–55 % зависит от образа жизни :малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.
* 20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).
* 20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
* И только 5 % зависит от медицины.
* Вывод: наше здоровье в большей степени зависит от образа жизни.



**Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:**

* малоподвижный образ учащихся;
* перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
* стрессовые воздействия во время обучения;
* несбалансированное питание;
* отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
* несоблюдение режима дня;
* несоблюдение гигиенических требований.



