

Здоровый образ жизни молодежи

Цели:

- дать определение понятию «Здоровый образ жизни»;
- обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности;
- подвести к самостоятельному выводу о том, что только сам человек формирует свой здоровый (или нездоровый) образ жизни;
- побудить учащихся к размышлению о состоянии своего здоровья.

"Человек — украшение мира"

**"При мысли великой, что я человек,
всегда возвышаюсь душою"**

В.А. Жуковский.

**"Много есть людей с красивой
внешностью,
которым, однако, нечем
похвастать внутри"**

Ф. Купер.

**"Недовольство собою есть необходимое
условие разумной жизни.
Только это недовольство побуждает
к работе над собою"**

Л.Н.Толстой

**"Жизнь - это бесконечное
совершенствование.
Считать себя совершенным -
значит убить себя"**

Ф.Гегбель.

- 1. «При мысли великой, что я человек, всегда
возвышаюсь душою»**
- 2. «Много есть людей с красивой внешностью, которым,
однако, нечем похвастать внутри»**
- 3. «Недовольство собою есть необходимое условие
разумной жизни. Только это недовольство побуждает
к работе над собой»**
- 4. «Жизнь – это бесконечное совершенствование.
Считать себя совершенным – значит убить себя»**

здоровье

**За последние 10 лет доля
здоровых детей снизилась
с**

45,5% до 32,1%

10% - выпускников школ могут считать себя практически здоровыми;

50% - имеют патологию;

40% - хронические
заболевания

Каждый 4-й подросток имеет пограничное нервно-психическое отклонение.

В среднем у каждого ребенка до 15 лет выявляется по 2 заболевания, а у каждого подростка регистрируется не менее 3-х.

В Челябинской области состояние здоровья детей находится не на должном уровне. Так, общая заболеваемость детей в РФ в среднем составляет **1871**, а в Челябинской области **2062** на 1000 обращаемых.

Среди подростков по РФ **1549**, по Челябинской области **1901** на 1000 обращаемых.

Ухудшающее состояние здоровья населения привело к угрозе национальной безопасности России, ее будущего.

От 20% до 50% подростков имеют ограничения в выборе профессии по здоровью, годность к военной службе за последние 5 лет не превышает 50 – 70%, до 20% девушек имеют различные формы нарушения репродуктивного здоровья.

«Здоровьеоберегающее образование в школе»

авторы: **Л.Я. Доцоев,**
В.В. Аксенов,
Ф.Т. Тутатчиков,
А.М. Усынин

**Затраты на «поддержание»
вредной привычки – курения.**

1 день – 10 руб.

10 дней – 100 руб.

1 месяц – 300 руб.

1 год -- 3600 руб.

10 лет – 36 000руб.

20 лет – 72 000 руб.

30 лет – 108 000 руб.

