

## Основы формирования здорового образа жизни подростков

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) для подростков не просто важен, а жизненно необходим, если юный человек и его родители хотят, чтобы он достигал успехов, был здоровым и целеустремленным. Сегодня попытаемся разобраться, чем же такая, здоровая, модель поведения лучше, составляющие и выгоды от ее реализации. Также взглянем на факторы окружающей среды, которые могут помешать естественному развитию человека.

Составляющие ЗОЖ и основные факторы окружающей среды, влияющие на человека

Здоровый образ жизни подростка включает целый ряд разнообразных общественных и бытовых моментов. Сюда легко отнести решение медицинских проблем, наличие определенных необходимых жилищных условий, материальное благополучие, рациональное использование свободного времени, сознательное решение об отказе от вредных привычек, физическая активность, контроль над проблемой злоупотребления медикаментов, наличие успешных межличностных отношений. Вообще этот список продолжать можно и дальше, но мы остановимся только на нескольких важных аспектах, которые, так или иначе, волнуют каждого родителя.

Водные процедуры — прекрасный закаливающий инструмент

Сюда следует отнести ежедневные мероприятия по:

- закаливанию воздухом, солнцем, водой;
- гигиене;
- обеспечению двигательной активности;
- наличию рационального питания;
- созданию гармоничного психоэмоционального состояния;
- реализацию принципов охраны окружающей среды.

Помешать естественному и полноценному развитию достаточно легко, если в жизни подростка есть следующие неблагоприятные факторы:

- недостаточное количество двигательной активности;
- нерационально составленное детское питание с избыточным содержанием соли и жира;
- стресс;
- наличие вредных привычек;

— неполноценный, нарушенный сон.

Однако факторов окружающей среды, оказывающих вредное воздействие на человека гораздо больше. Кстати, ВОЗ выделяет порядка двухсот.

Досуг и двигательная активность: польза и необходимость развития своего тела

Формирование здорового образа жизни у подростков неразрывно связано с наличием у него полноценного отдыха. Задачи, которые юноши и девушки решают в этот период, связанные с учебой, выбором будущей профессии, а также формированием зрелого организма требуют от человека динамичности и интенсивности. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей.