

30 января 2017 года медсестра профилактического кабинета центральной районной больницы Гончарова Татьяна Егоровна для обучающихся 6в-9в классов, провела профилактическую лекцию «Формирование здорового образа жизни у подростков».

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) следует понимать такие типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым выполнение им своих социальных и профессиональных функций.

Были рассмотрены некоторые факторы, которые оказывают влияние на здоровье человека, такие как:

Курение, злоупотребление табака.

Нерациональное питание.

Употребление алкоголя.

Вредные условия труда.

Стрессовые ситуации.

Адинамия, гиподинамия.

Плохие материально-бытовые условия.

Употребление наркотиков, злоупотребление лекарствами.

Непрочность семей, одиночество.

Низкий образовательный и культурный уровень.

В завершении лекции был организован массовый просмотр документального фильма «День рождения», о вреде алкоголя и его последствиях на организм человека.







