Последствия неправильного образа жизни подростка

 Подростки дома-дети, а вот за рамками семейного круга они уже несут ответственность за свои действия и поступки сами, отвечают за свои слова, у них есть свой круг обязательств. Таким образом индивидов от 14 до 17 лет нельзя уже назвать детьми, но и взрослыми не назовешь. В этом состоит сложность их возраста. У подростков еще нет достаточного жизненного опыта, но контролировать их действия и указывать, как поступить, не всегда удается. Возраст от 14 до 17 лет самый противоречивый возраст в жизни человека. Именно сейчас они больше всего нуждаются в поддержке и одобрении. Часто бывает, что не хватает самоуверенности. И вот тут уже очень кстати оказываются все вредные привычки, за счет которых они самоутверждаются и пытаются уйти от проблем с помощью пагубных привычек. Но самыми опасными и, к сожалению, «популярными» среди подростков являются употребление спиртного, курение, наркотики, а также менее обидные зависимости такие, как телевизионная, игровая и интернет-зависимости, с помощью которых подросток пытается укрыться от реального мира в виртуальном.

 Неправильный образ жизни подростка может иметь серьезные последствия для его физического и психического здоровья, а также для его социальной адаптации. Вот некоторые из возможных последствий:

1. Физические проблемы

 Неправильный образ жизни подростка может привести к различным физическим проблемам. Неправильное питание, такое как употребление большого количества жирной и высококалорийной пищи, может привести к ожирению и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток физической активности может привести к слабости мышц, снижению выносливости и развитию проблем со здоровьем костей и суставов. Употребление вредных веществ, таких как алкоголь и наркотики, может иметь негативное влияние на все органы и системы организма подростка, приводя к различным заболеваниям и нарушениям их функционирования.

2. Психологические проблемы

 Недостаток физической активности и неправильное питание могут вызвать чувство неудовлетворенности своим телом и низкую самооценку. Это может привести к развитию комплексов, стрессу, депрессии и тревожности. Употребление вредных веществ также может иметь серьезные психологические последствия. Они могут вызвать зависимость, изменить химический баланс мозга и повлиять на эмоциональное состояние подростка. В результате могут возникнуть проблемы с концентрацией, памятью, настроением и способностью принимать решения.. Подросток, который не заботится о своем здоровье и не следит за своим образом жизни, может испытывать трудности в установлении дружеских и романтических отношений. Это может привести к чувству одиночества, низкой самооценке и депрессии.

3. Учебные проблемы

 Недостаток физической активности и неправильное питание могут привести к ухудшению концентрации и памяти, что затрудняет усвоение учебного материала. Также, подросток, злоупотребляющий вредными веществами, может испытывать проблемы с посещаемостью школы, выполнением домашних заданий, концентрацией, памятью и сдачей экзаменов. Неправильный образ жизни также может привести к отсутствию регулярного режима дня и недостаточному количеству сна. Это может привести к усталости, снижению энергии и снижению продуктивности в учебе. Также, подросток, проводящий большую часть времени в социальных сетях или играя в компьютерные игры, может тратить много времени на эти занятия вместо выполнения учебных заданий.

4. Социальные проблемы

 Подросток может стать изолированным от своих сверстников и иметь проблемы в установлении и поддержании здоровых отношений. Он также может стать объектом дискриминации и стигматизации со стороны других людей. Подросток, проводящий большую часть времени виртуальном мире, может испытывать проблемы с коммуникацией и установлением личных связей в реальной жизни. Неправильный образ жизни также может повлиять на поведение подростка и его способность адаптироваться к социальным ситуациям. Например, недостаток физической активности и неправильное питание могут привести к проблемам с весом и низкой самооценкой, что может отрицательно сказываться на социальной адаптации подростка.

5. Поведенческие проблемы

 Неправильный образ жизни может привести к различным поведенческим проблемам с контролем поведения, таким как агрессия, нарушение правил, несоблюдение законов.

 В целом, неправильный образ жизни подростка может иметь серьезные и долгосрочные последствия для его здоровья и благополучия. Поэтому важно обеспечить подростку поддержку, информацию и ресурсы для принятия здоровых решений и развития положительного образа жизни.

Спорт-основа здорового образа жизни

 В современном мире, где жизнь становится все более и более активной, люди всегда стремятся сделать себя немного лучше. Также важно не забывать об организме своего ребенка в период подросткового возраста, когда формируется его физическое и психологическое развитие. Занятия спортом являются одним из самых эффективных способов помочь развиться молодому человеку во всех аспектах.

Роль спорта в физическом развитии

 Спорт играет важную роль в физическом развитии подростков. По мнению специалистов, занятия спортом могут быть полезными для развития и укрепления мышечной массы, формирования правильной осанки, увеличения гибкости и выносливости, а также для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы Важно отметить, что занятия спортом способствуют увеличению объема легочной вентиляции, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают эффективность кровообращения и обмена веществ, а также улучшают работу иммунной системы, что снижает риск развития различных заболеваний. Занятия спортом должны стать неотъемлемой частью жизни подростков, так как только путем регулярных тренировок можно достичь оптимального физического развития и поддерживать здоровье во взрослой жизни Подбор спортивной дисциплины также имеет большое значение, ведь не все подростки могут быть одинаково подготовлены к физическим нагрузкам в одной и той же спортивной дисциплине.

Развитие социальных навыков через спортивные занятия

 Спорт дает подросткам возможность развивать социальные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество, лидерство и уважение к другим. Участие в командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол и хоккей, требует от игроков координации и сотрудничества, чтобы достичь общей цели - победы. Это учит подростков работать в коллективе и справляться со сложными задачами. Также, занятия спортом помогают развивать лидерские качества. Капитаны команд должны иметь лидерские навыки, чтобы помочь своей команде выиграть и поддерживать мотивацию других игроков.. Таким образом, занятия спортом представляют собой не только физическою тренировку и способ поддерживать здоровье, но также занятие, которое помогает подросткам развивать социальные навыки и быть готовыми к будущей жизни в обществе.

Влияние спорта на успеваемость в школе

 Занятия спортом могут положительно влиять на успеваемость учащихся в школе. Во-первых, регулярные тренировки помогают поддерживать физическую форму. улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость и уменьшают риск заболеваний. Ученики, занимающиеся спортом, умеют правильно планировать свое время, что положительно сказывается на их успеваемости в школе. Исследования показывают, что ученики, регулярно занимающиеся спортом, имеют лучшие результаты на экзаменах и тестированиях. Это объясняется улучшением кровообращения в мозге, повышением концентрации и улучшением настроения. В целом, занятия спортом не только способствуют развитию физических качеств учащихся, но и улучшают их психологические характеристики, что в конечном итоге может положительно сказаться на учебной успеваемости.

Питание- немало важный фактор здорового образа жизни

 За последние 30 лет количество случаев ожирения среди подростков увеличилось в четыре раза. К примеру, в 2012 году 21 % молодых людей в возрасте 12–19 лет страдали ожирением. Подростки с такой проблемой имеют большую подверженность заболеваниям костей или суставов, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

 Подростковым считается возрастной период с 10 до 18 лет. В этом довольно приличном временном отрезке можно выделить несколько стадий взросления, которым соответствует определённый тип питания.

 Возраст 10–13 лет – это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в детский рацион питания мясо и молочные продукты.

 Возраст 14–16 лет – на этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему дети в данном возрасте часто страдают угревой сыпью. Поэтому особенно важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием жира. Откажитесь от жареного, варите, тушите, запекайте либо готовьте на пару. Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона. Будут полезны орехи, заправляйте блюда растительным маслом, и тогда не будет проблем с ногтями и волосами.

 Возраст 16–18 лет – на этой стадии взросления молодёжь может начать увлекаться диетами, сыроедением либо вегетарианством, поскольку многие юноши и девушки считают себя уже вполне взрослыми и способными самостоятельно принимать важные решения, в частности, по поводу питания. Но эти эксперименты могут только навредить здоровью. Ведь организм продолжает формироваться! И на этой стадии питаться нужно полноценно

 Здоровый образ жизни основа безопасной, полноценной и комфортной жизнедеятельности. Он обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. Как правило, люди ведущий нездоровый образ жизни не хотят его менять, так как считают его нормальным. Им нужна помощь со стороны, нужны люди, которые помогут разглядеть и ликвидировать их проблему.

***Список использованных источников и литературы:***

1. <https://www.muzgkb2.ru/>
2. <https://aiv.by/zdarovy-lad-zhytstsja/zdorovoe-pitanie/kudtura-pitanija/pitanie-podrostka/>
3. <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-no-31/difficulties-of-development-of-communication-in-children-first-years-of-life-with-disabilities>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/vrednye-privychki-u-podrostkov-i-ih-vliyanie-na-sostoyanie-zdorovya>