**ЗОЖ – это модно!**

С целью формирования культуры здорового образа жизни и профилактики вредных привычек с подростками и молодежью проводятся уроки здоровья.за период с сентября по декабрь 2023 года со студентами 1 и 2 курсов ОПК СТИ НИТУ МИСиС обсуждаются такие темы, как:

-правильное питание, нарушения пищевого поведения;

-спорт как альтернатива вредным привычкам и способ поддержать свое физическое и психологическое здоровье;

-психологические причины вредных привычек, как втягивают в зависимость;

-заблуждение о курении, как реклама способствует формированию зависимости, почему электронные сигареты не способствуют отказу от курения, кальян – развлечение с последствиями;

-психологические аспекты алкогольной зависимости. Пивной алкоголизм. Почему безалкогольное пиво тоже вредно;

-уединение, одиночество, депрессия.

Все мероприятия сопровождаются презентационными и видеоматериалами, вызывают интерес и активное обсуждение студенов. Профилактические мероприятия, проводимые в рамках плана межведомственного взаимодействия в ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» необходимы, так как способствуют нахождению альтернативных способов поведения (н-р: приверженности к спорту), перестройке сознания и психологии молодежи, повышению их внутренней культуры, отказу от вредных привычек, формированию ответственного отношения к своему здоровью.

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог **Емельянова Анна Александровна**