



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



**здоровые родители
- здоровые дети**



**хорошее
настроение**

РЕКОМЕНДАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО



**В здоровом теле -
здоровый дух!**

МЫ "за":

- спорт,
- правильное питание,
- свежий воздух,
- режим дня,
- здоровы родители
- здоровые дети,
- хорошее настроение.



МЫ "ПРОТИВ":

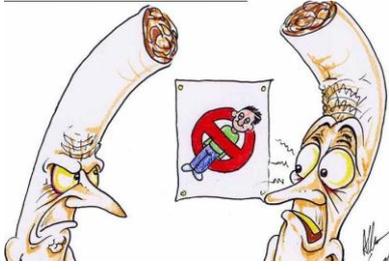
- табакокурения,
- наркомании,
- алкоголизма.



В последнее время среди различных слоев населения появился живой интерес к теме «Здоровый образ жизни». Мало того, не только появился, но многие стали задумываться, а не поменять ли им их обычный стиль жизни на более правильный, не встать ли им на путь улучшения здоровья.

Существуют определенные правила для поддержания здорового образа жизни, основные среди них следующие:





ТАБАКОКУРЕНИЕ

Курильщик не только отравляет свой организм, но и всех окружающих. В дыму одной папиросы содержится до двадцати ядовитых веществ, в том числе никотин – сильнейший яд. Если извлечь никотин из пяти папирос, то он убьет кролика, а из ста – лошадь. Организм курильщика постепенно привыкает к никотину, но от этого вредное воздействие его не уменьшается. Каждый курильщик втягивает в себя ядовитые вещества, которые разрушают организм и могут привести к смерти.

Почему человек начинает курить?

- из любопытства, было интересно попробовать.
- подражать взрослым и изменить себя, сигарета вселяет уверенность.
- стремление к приключениям, курение тайком в укромном месте, раздобыв незаметно от родителей сигареты.
- курящие товарищи предложили, неудобно было отказать, подумают, что я «слабак», «маменькин сынок».
- это модно.
- чтобы обратить внимание на себя, выделиться из толпы.
- не думал о последствиях.
- думал, что всегда могу бросить.

Чем чревато для здоровья курение с ранних лет?

- кариес зубов, и как следствие, неприятный запах изо рта
- жирные и сухие ломкие волосы
- снижается иммунитет, а это частые простудные и инфекционные заболевания
- постоянный кашель, отдышка
- возникают поражения кожи – угри, прыщи, перхоть, что объясняется нарушениями деятельности желез внутренней секреции
- утомляемость при чтении, снижение остроты зрения
- ухудшение слуха
- возникают гастриты и язвенная болезнь желудка
- появляется вспыльчивость, раздражительность, нервозность
- обостряются аллергические проявления
- ухудшается память, затрудняется заучивание текста
- установлено, что 50% курящих школьников учатся плохо
- никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений
- курение задерживает рост, объем груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников



**ПОМНИ!!! КУРЕНИЕ И ПОДРОСТОК ПОНЯТИЯ
НЕСОВМЕСТИМЫЕ!**



наркомания

Наркомания – это тяжелейшая болезнь цивилизации. При появлении синтетических наркотиков мир покатился в страшную пропасть!

Как пробуют наркотики в первый раз?

- один раз не страшно...
- просто хотел попробовать, «от нечего делать»...
- хотел быть «крутым», выделяться среди сверстников...
- неудобно было отказать
- думал, что это легкий наркотик, к нему не привыкают...
- наркоманы – это слабые и безвольные люди, я таким не буду, если почувствую, что начинается зависимость, сразу брошу...
- на дискотеке это пробовали даже девчонки!
- не думал о последствиях...
- сначала пил пиво, джин-тоник. Как попробовал наркотик, даже не помню...

Итог наркотической зависимости: НАРКОТИКИ –

- болото, из которого не выбраться.
- проблема, которая никому, кроме меня не нужна.
- одиночество, от меня отвернулись друзья и родные.

Самое страшное:

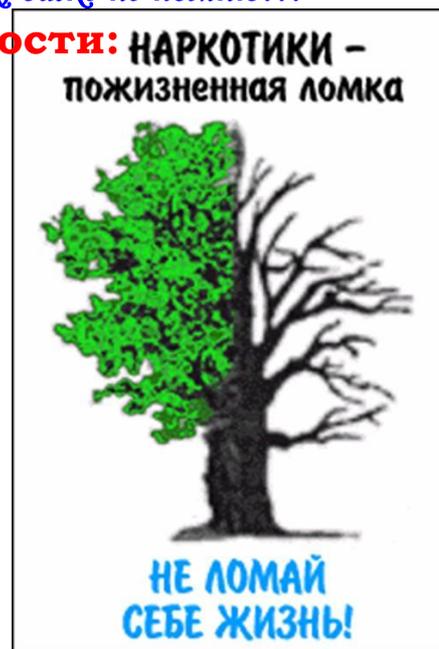
- СПИД, гепатиты – неизлечимые поражения печени
- психиатрическая больница
- самоубийство (суицид)
- остановка дыхания, сердца от передозировки

Кроме того:

- постоянное чувство тревоги, страха, бессонница;
- потеря зрения, слуха
- кашель, отдышка, запавшая грудная клетка
- неспособность иметь здоровых детей
- отсутствие интереса к жизни, рассеянность, нарушение памяти
- бесчувственность и безразличие к окружающему: озлобленность и раздражительность

Если ты хочешь быть независимым и свободным; получить хорошее образование, стать преуспевающим человеком; наслаждаться жизнью **ПОМНИ:**

- наркотик уничтожает душу, разрушает психику
- твои мысли и чувства не принадлежат тебе
- наркотик все решает за тебя, твой мир сужается и распадается, ты хочешь уйти от проблем, а их становится все больше
- ты превращаешься в раба наркотика.





АЛКОГОЛИЗМ

В раннем школьном возрасте алкогольные напитки впервые пробуют:

- случайно
- из интереса

- дают родители «для поднятия аппетита»

После 14-15 лет наиболее характерными становятся такие причины:

- употребляют в компании сверстников на днях рождения, на дискотеках, вечерах
- стремление выделиться или наоборот, быть как все
- «семейные праздники», где родители сами наливают подростку «уже взрослый, можно»
- огромную роль играет реклама алкогольных напитков, и относительная дешевизна данной продукции.

ПОМНИ!!!

Пиво—это первый легальный наркотик, проглатывающий путь другими, более сильным нелегальным наркотическим средством. Алкоголь является самым агрессивным из наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Этим и объясняется завершение пивных возлияний драками, убийствами, изнасилованиями и грабежами.

Зачастую пьющие с гордостью отмечают у себя повышенную устойчивость к алкоголю, считая, что это связано с физическим здоровьем. А на самом деле повышенная устойчивость к водке – первый признак начинающего алкоголизма.

ЗНАЙ!!! БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

- многие подростки думают, что пиво и коктейли не опасны, что они просто изменяют расположение духа в лучшую сторону.
- систематическое же употребление алкоголя в школьном возрасте приводит к развитию подросткового алкоголизма.
- это заболевание приводит к деградации подростка, он тупеет на глазах, плохо развивается логическое мышление. Утрачиваются уже приобретенные знания.
- алкоголь – нервный яд. Он нарушает проведение нервных импульсов.
- кроме того, нарушается обмен веществ во всех органах и системах человеческого организма.
- алкоголь нарушает структуру ДНК, вы не должны забывать о своем потомстве. Через 10 лет вы точно будете иметь своих детей.
- самая главная для подростков опасность алкоголизма – он резко ослабляет самоконтроль. - как следствие, подростка вовлекают в преступную деятельность, организаторами которой выступают взрослые.
- злоупотребление алкоголем одна из причин смертности подростков.

БУДУЩЕЕ – ЗА АБСОЛЮТНО ТРЕЗВОЙ МОЛОДЕЖЬЮ!!!

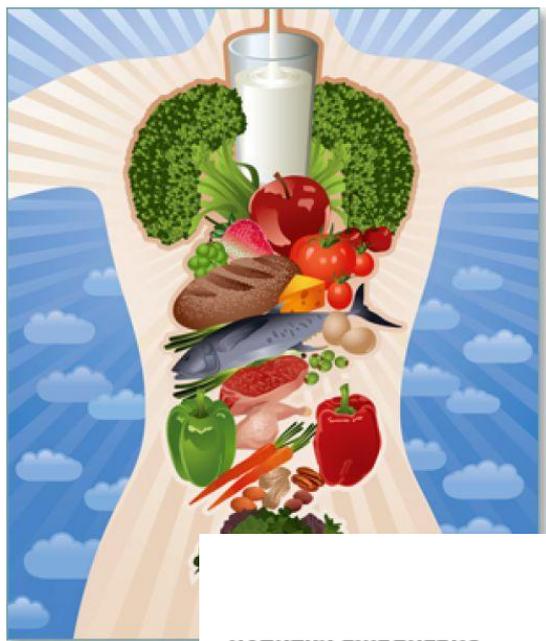


спорт

Приучение ребёнка к здоровому образу жизни – это не только физические упражнения и активность на каждый день. Это еще и правильное разъяснение малышу плюсов занятий спортом. Вы должны уделять достаточно времени тому, чтобы ребёнок понял истинный смысл тренировок. Спорт не должен быть для детей наказанием или приказом, упражнения и зарядка должны стать для малыша необходимостью. А наша задача состоит в том, чтобы ребёнок это правильно понял и полностью осознал.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Снабжайте свой организм достаточным количеством энергии, а именно потребляйте продукты, которые полезны и необходимы Вашему организму для поддержания его в хорошей форме



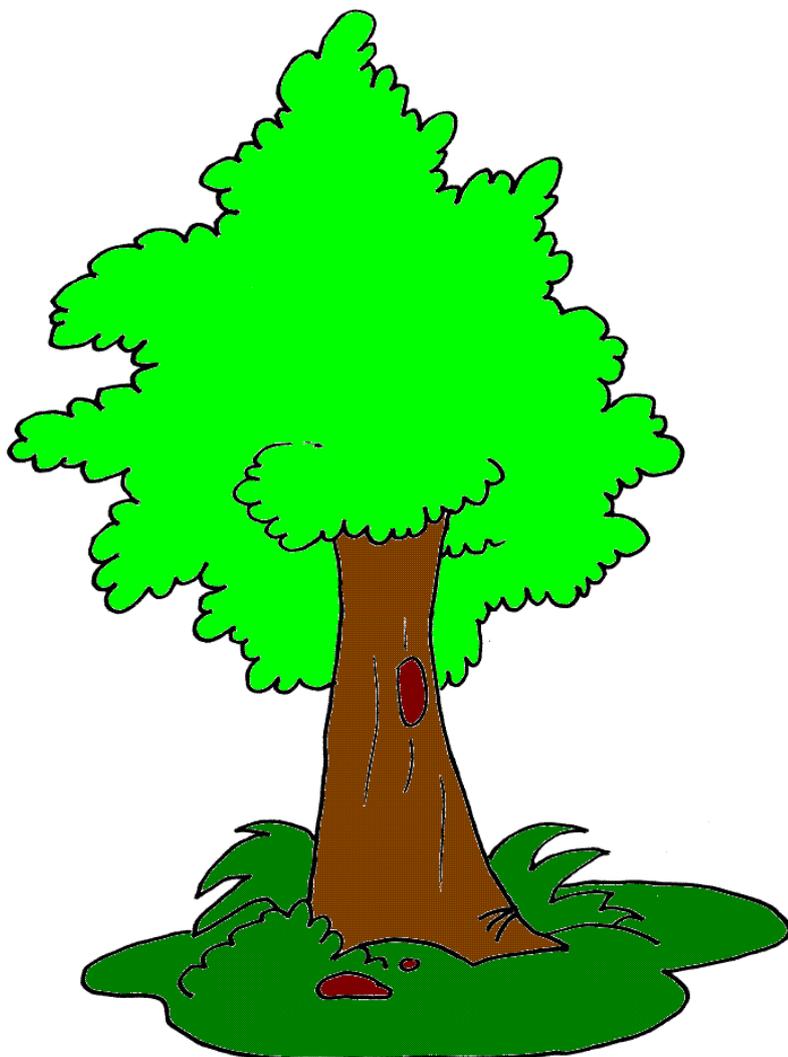
СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Лесной воздух, его ароматы, свежесть и чистота воздействуют на центральную нервную систему, обмен веществ, закалывают и укрепляют организм. Еще в античные времена свежий воздух рассматривался древними врачевателями как одно из сильнейших лечебно-оздоровительных средств. Этому феномену они посвящали целые трактаты.

Воздушные ванны благотворно действуют на человека. Благодаря им он становится более уравновешенным, спокойным. Незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон, появляются бодрость и жизнерадостное настроение. Положительно влияют воздушные ванны на сердечно-сосудистую систему – способствуют нормализации артериального давления и лучшей работе сердца.

Положительное воздействие свежего воздуха на человеческий организм очень велико. Вдыхаемый воздух пополняет организм необходимыми ему веществами, такими, как кислород, аэроионы, фитонциды. Под воздействием свежего воздуха в организме происходят важные физиологические изменения. К ним относятся учащение и углубление дыхания, активизация обмена веществ, стабилизация работы сердца. Особенно полезны прогулки по лесу или вблизи открытых водоемов.

Не следует думать, что для исцеления от того или другого недуга достаточно просто выехать за город. Вовсе нет. Для того чтобы почувствовать целебное воздействие свежего воздуха на ваш организм, необходимо, находясь на природе, вести себя определенным образом. Устраиваемые на свежем воздухе пикники с громкой музыкой и со спиртным лечебного эффекта не имеют.



Режим дня



- Валя, вставай, умывайся,
Завтрак готов, хватит спать!..
- Валя, быстрее собирайся,
Ведь опоздаешь опять!
Валя с трудом просыпается,
Нежится, сладко зевает.
Долго с портфелем копается –
Не попевает.
В школе звонок будет вскоре
На переменку. И вдруг
Ожил весь класс: в коридоре -
Валиных туфелек стук,
Если бы - без опоздания,
Это была бы не Валя!
Классом дано ей прозвание
Неуспеваля.

1. Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
2. Утром умывайся, почисти зубы, мой уши и шею.
3. Приучайся обтираться после зарядки мокрым полотенцем до пояса.
4. Всегда мой руки перед едой, после прогулки и после посещения туалета.
5. Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.

Здоровые родители - здоровые дети

Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей. Физиологические особенности организма ребёнка заложены уже на генетическом уровне. Но как сделать первые шаги в обучении ребёнка занятиям спортом? Здесь есть множество советов и рекомендаций, однако неизменным остается одна прописная истина – только у здоровых родителей может быть здоровый ребёнок.



Хорошее настроение



Не забывайте про наше внутреннее состояние, потому что здоровый человек в состоянии морального упадка вовсе не здоровый.

Депрессия – это тоже болезнь, с которой надо умело бороться.

