

# "Здоровье детей - забота общая"



# Направления деятельности школы по сохранению и развитию здоровья обучающихся.

---

## 1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья учащихся:

- анализ состояния здоровья обучающихся;
- оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе;
- соблюдения санитарно-гигиенических норм;
- мониторинг физического здоровья обучающихся..





# Организация и пропаганда физической культуры и спорта

---

- Дни здоровья,
- Спортивные праздники,
- Соревнования,
- Походы
- Конкурсы, викторины
- Спортивные секции

# Оздоровительно- профилактическая работа

---

-  месячник по профилактике правонарушений и вредных привычек;
-  уроки профилактики «Пропагандируем ЗОЖ»;
-  конкурс рисунков и плакатов «Суд над вредными привычками»;
-  конкурс проектов «Мы и ЗОЖ»;

# Ожидаемый результат:

---

- положительная динамика в сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- уменьшение числа нарушений поведения среди обучающихся;
- создание комфортных условий здоровьесберегающего пространства для обучающихся.

# Вредные факторы, влияющие на здоровье человека

□ Курение

□ Алкоголизм



□ Наркомания

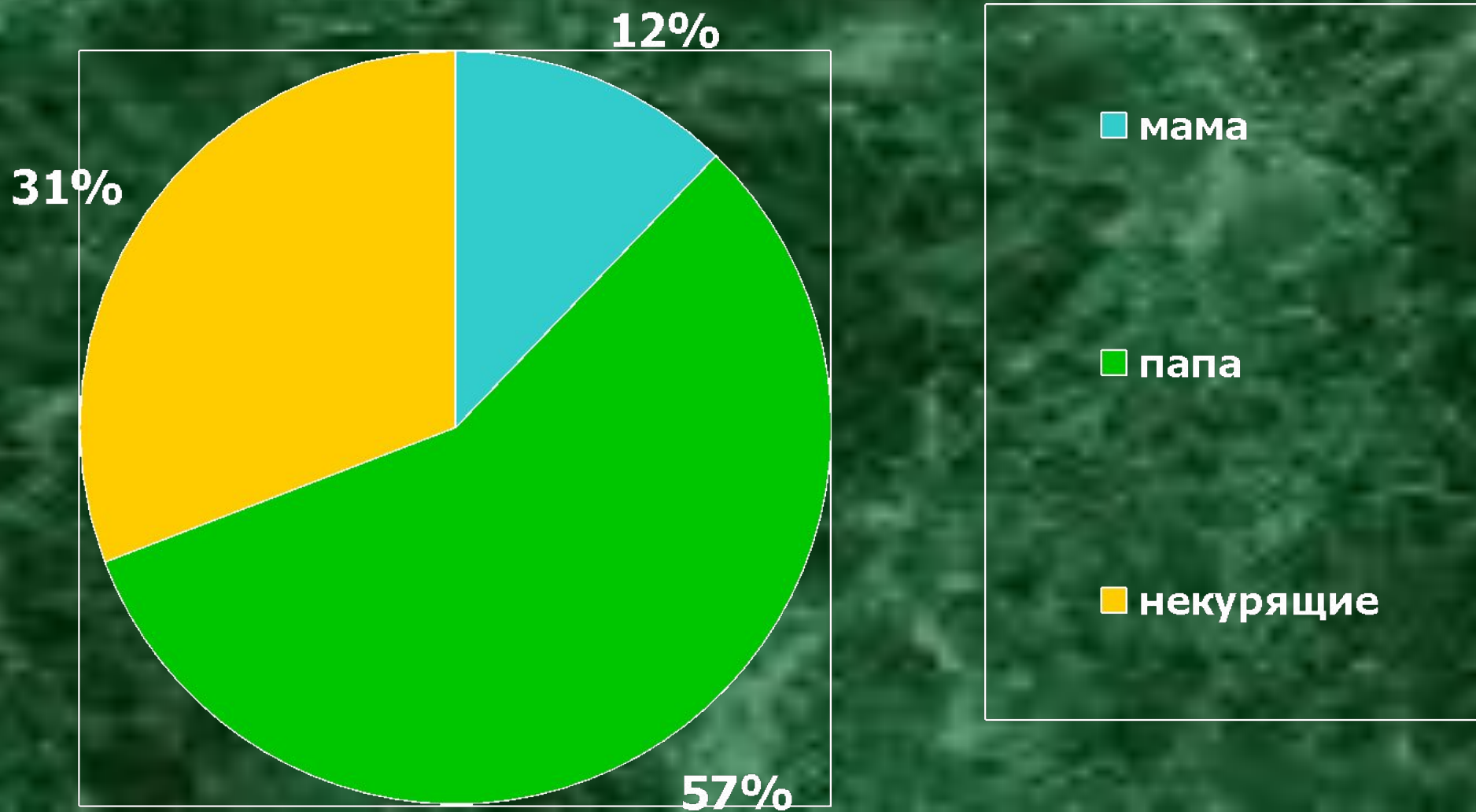
# Курение



- Известно, что в мире систематически курит 60% мужчин и 20% женщин. Из систематически курящих мужчин 17% начали курить в 8 - 9 лет. Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании и из любопытства.



# КУРЯТ ЛИ ВАШИ РОДИТЕЛИ?



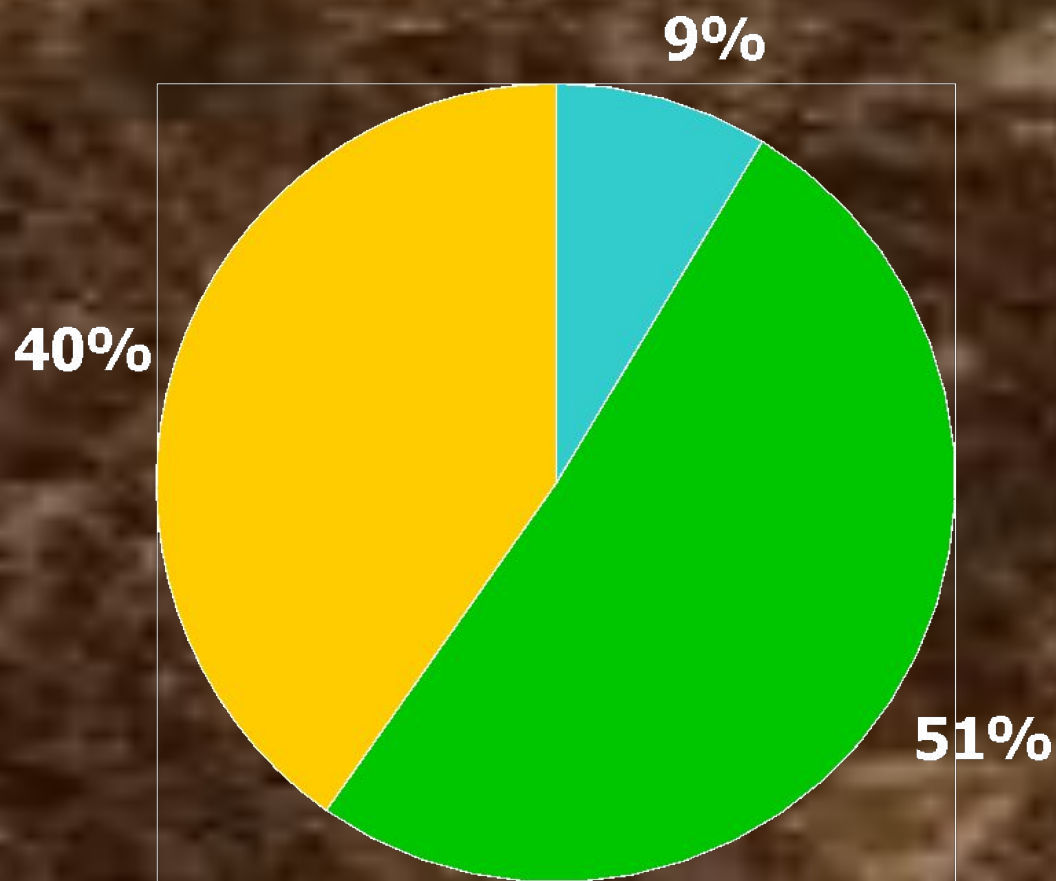


# Женщины-курильщицы

- В силу своей эмоциональности женщины втягиваются в курение быстрее и расстаются с ним тяжелее. Некоторые женщины считают, что курение добавляет им шарма.
- На самом деле, вредоносный никотин быстрее приближает старость, ухудшает состояние кожи и волос, вызывает болезни зубов и дёсен, оскверняет дыхание, огрубляет голос, снижает обоняние. От него желтеют зубы и ногти, он же — причина навязчивого кашля и ранних морщин.
- Некоторые считают, что курение помогает сбросить лишний вес. Конечно, никотин ускоряет метаболизм и подавляет аппетит, но какой ценой! Лучше уж заняться спортом и питаться более рационально.



# Курите ли вы?



■ ДА

■ ПРОВОБАЛ

■ НЕТ

# О вреде курения



- Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8 - 15 минут.



# Курение провоцирует множество болезней, в том числе и такую страшную, как рак легких



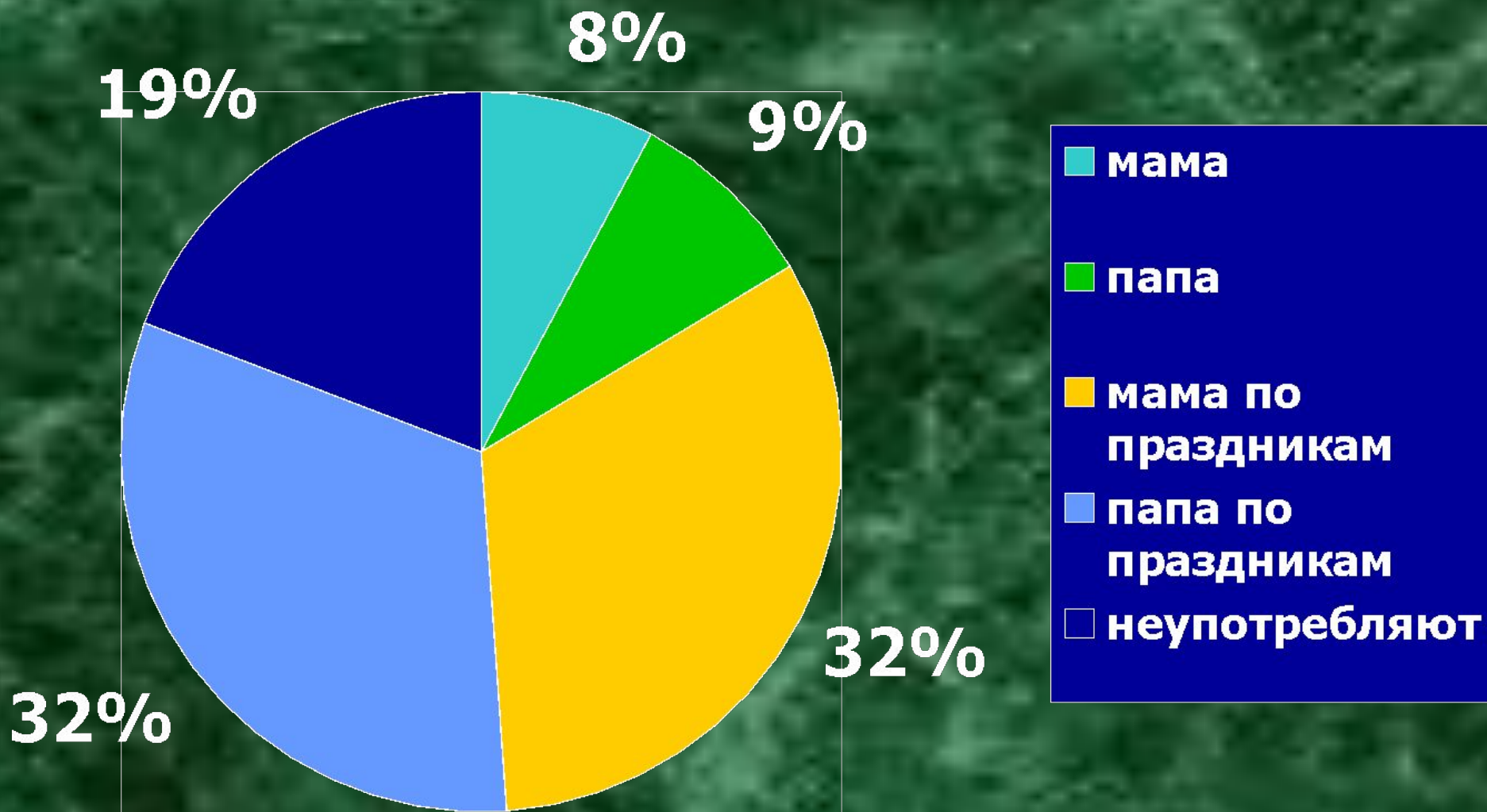


# АЛКОГОЛИЗМ



- Алкоголизм заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической (непреодолимое влечение) и физической зависимости (появлением абстинентного синдрома при прекращении употребления). В случаях длительного течения болезнь сопровождается стойкими психическими и соматическими расстройствами.

# Употребляют ли спиртные напитки твои родители?



# О вреде алкоголя



- Научно доказана прямая связь между злоупотреблением алкоголем и тяжелыми заболеваниями сердца и сосудов. Алкоголь способствует развитию атеросклероза, вызывает стойкие нарушения кровоснабжения конечностей с последующим омертвением пальцев, стопы.



- У любителей вина и пива хронический алкоголизм формируется в 4 раза быстрее, чем у “водочников”, т.к. менее крепкие напитки (до 10%) всасываются в кровь быстрее.



- 40%-ная водка вызывает местное сужение сосудов, поэтому всасывается медленнее. Но скорость всасывания алкоголя в кровь никак не уменьшает степень отравления организма.

- Алкоголь не согревает организм в холодную погоду. Он вызывает расширение кровеносных сосудов кожи, кровь приливает к ней - и человек ощущает тепло. При этом кровь, циркулируя по расширенным кровеносным сосудам, отдаёт в окружающую среду большее количество тепла. Вследствие этого температура тела обычно понижается на 1-2°C, и организм быстрее охлаждается, хотя выпивший этого не замечает. В результате могут возникнуть обморожения и простудные заболевания.





От пьющих родителей на каждые 100 человек рождается:

- 10 уродов
- 8 идиотов
- 15 больных эпилепсией
- 5 врожденных алкоголиков.

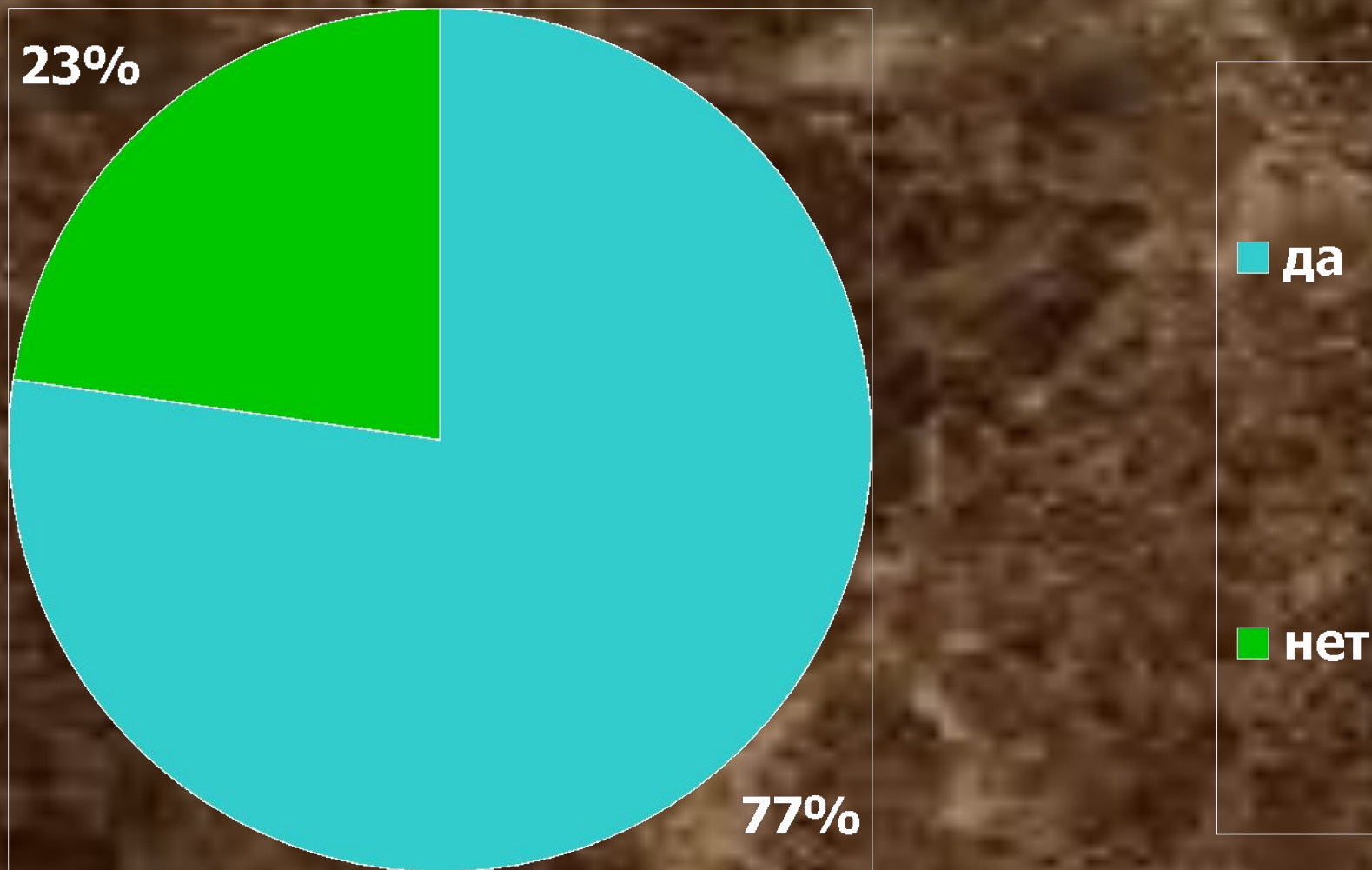
Бывает, что при рождении ребёнок внешне выглядит вполне нормально, но вскоре выявляются нарушения в его психическом развитии. Форма их зависит от тяжести повреждения ЦНС.



- Из 100 самоубийств *половина* совершается в пьяном состоянии.
- Средняя продолжительность жизни пьющих сокращается примерно на **17-20** лет.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы возникают в 22 раза чаще, органов пищеварения – в 18 раз, органов дыхания - в 4 раза чаще, гипертоническая болезнь - втрое чаще.
- У **41%** пьяниц зафиксированы нарушения сексуальных функций.



# Пробовал ли ты спиртные напитки?



# Основные последствия приема алкоголя

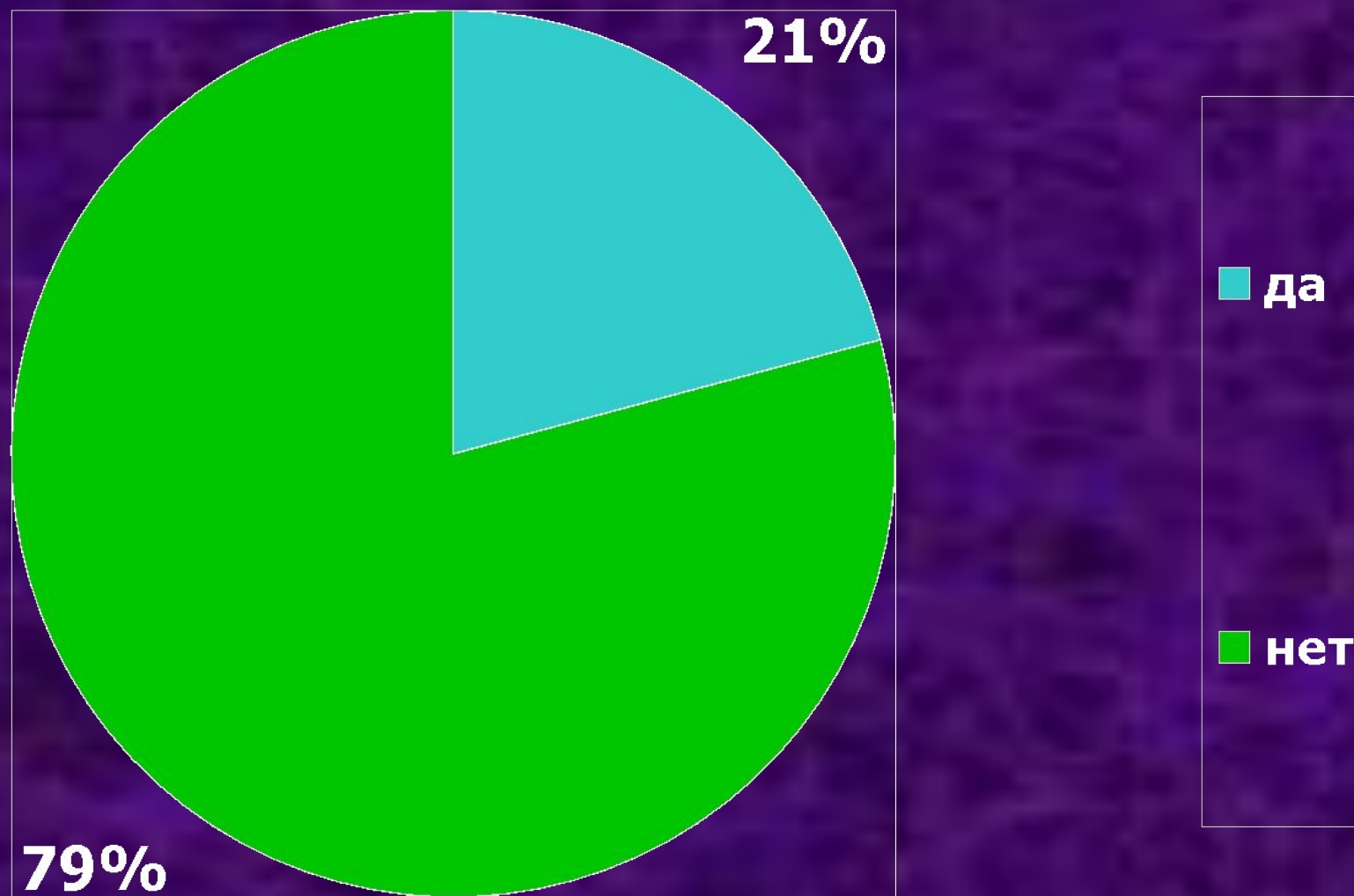
- *Моральная деградация*
- *Разрушение генетического фонда, а следовательно, и вырождение общества в целом*
- *Риск развития опаснейших заболеваний*
- *Сокращение продолжительности жизни*

# Наркомания

- Ежедневно в России от передозировки погибает *не менее* 200 человек.
- По данным Минздравсоцразвития РФ, в 2005 году от передозировки и болезней, связанных с употреблением наркотиков, умерло около 70 тыс. человек, а в 2006 – около *100 тыс.*
- Около 80 % наркоманов заражены такими страшными неизлечимыми болезнями, как СПИД и гепатит.
- 78 % российских наркоманов моложе 24 лет, из них 34% - *несовершеннолетние.*



# Употребляет ли наркотические вещества кто-либо из твоего окружения?



Наркомания в России продолжает "молодеть". По последним данным, более 60 % наркоманов - люди в возрасте 18-30 лет и почти 20 % - школьники.



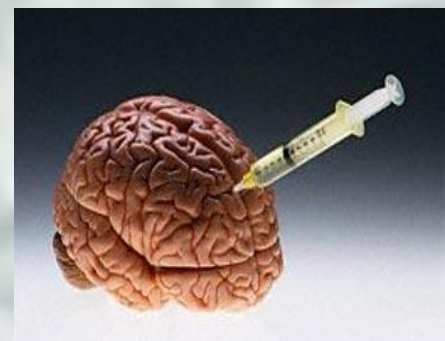
Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, участились случаи первичного употребления наркотиков детьми 11-13 лет.

Отмечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет.

# ПОСЛЕДСТВИЯ

В первую очередь наркотики влияют на психику, она приводит к деградации и полному физическому истощению организма.

Употребляя наркотики начинает разлагаться печень, изменяют свою работу почки и вслед за ними начинают разрушаться все органы в организме, делая употребляющего наркотики инвалидом на всю жизнь.



Вредные привычки  
лишают нас радости  
жизни.







**Спасибо за  
внимание!**