

# Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики наркомании среди подрастающего поколения.



*Из опыта работы основной общеобразовательной школы с. Нижнезаитово Шаранского района*

- 
- При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять свои планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Однако состояние здоровья юных россиян вызывает опасение, так как почти каждый ребёнок имеет несколько хронических болезней. По мнению специалистов: 40% - несбалансированное питание, 15% - организация медицинского обслуживания, 15% - генетические особенности, 30% - образ жизни, индивидуальные привычки. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью. Поэтому необходимо больше уделять внимания вопросам, связанным со здоровым образом жизни, а для этого необходимо:

- 
- - Развивать культуру приобретения навыков личной гигиены, двигательной активности, полезных привычек;
  - - Формировать представление об укреплении здоровья и осмыслении информации (диагностика и прогнозирование), принятии решения; умения делать выбор и нести за него ответственность.
  - - Научить применять знания о факторах, влияющих на здоровье, риске заболеваний при определенных ситуациях; болезни цивилизации: гипоксия, утомление, гиподинамия, переедание, болезни химической зависимости.

# Здоровый образ жизни

---

Это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

# ОСНОВНЫЕ аспекты здорового образа жизни

---

- Правильно организованный, физиологически оптимальный, приносящий удовлетворение труд
- Достаточная двигательная активность
- Рациональное питание
- Достаточный сон
- Соблюдение режима дня
- Гармонические отношения между людьми
- Правильное сексуальное поведение
- Личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта
- Негативное отношение к вредным привычкам

# Профилактика



- В целях профилактики и пропаганды здорового образа жизни в школе ведутся различные мероприятия . Это..

# Правильное питание



- Старшеклассники рассказывают о необходимости правильного питания, о генетически модифицированных продуктах, консервантах,. Раскрывают их положительные и отрицательные стороны ароматизаторах, рассказывают об их возможном воздействии на организм человека, в особенности на организм подростка. О крупнейших международных пищевых корпорациях, поставляющих в Россию данную продукцию. Стараются заинтересовать учащихся среднего и старшего звена этим вопросом, чтобы позже они проводили беседы с младшими учениками, для того, чтобы все осознали важность проблемы собственного питания и принимали бы разумные меры предосторожности при потреблении пищи растительного и животного происхождения с добавлением консервантов, красителей, обращали внимание на этикетки.

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

- Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет.

Древняя индийская пословица

- Организованные физкультминутки проводят дежурные с начальными классами





# День здоровья

- Ребята каждого класса набирали общие очки за общефизическую подготовку. Каждый класс готовил плакаты в поддержку своих товарищей в игре. Веселые старты объединили всех ребят школы.



# Экологическая акция «Сделаем чистым наш мир»



# Организация досуга



# Встреча в литературной гостинице



К Году литературы организовали встречу с жительницей села Гатауллиной Физурой Идиятулловной, которая прочитала свои стихи призывающие к жизни без вредных привычек.

Аракы

Ак альяпкычын бэйлэгэн  
Менгэн табын түренэ  
Үзе болай күрер күзгэ  
Матур гына күренэ.  
Барда аны хөрмэт итэ  
Барда аңа үрелэ  
Күбрэк үрелгэн кешелэр  
Шайтанга эверелэ.

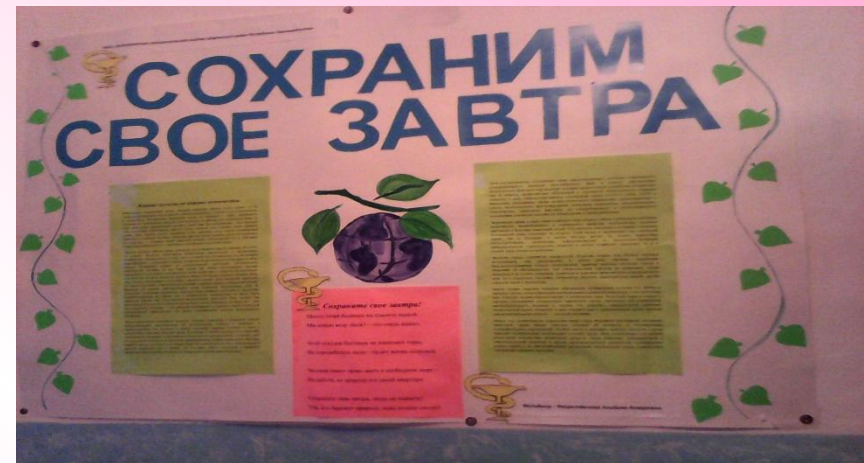


# Все мероприятия в рамках всероссийской антинаркотической акции проходят с показом мультимедийных проектов.



# Уголок здоровья

- В школе оформлены информационные стенды с указанием адресов, режимов работы учреждений системы профилактики, контролирующих органов и способов связи с ними, а также «Уголки здоровья», имеются в наличии памятки и листки для родителей и детей по вопросам профилактики, другой справочный и информационный материал.



# Профилактика курения.



# Старшеклассники проводят занятия по ЗОЖ с учащимися в течении учебного года.





# Проведение мероприятий по ЗОЖ в летний период.



# Тематический классный час

- 5 класс провел встречу с фельдшером села Фахертдиновой Альбиной Анваровной. Она в своем выступлении подчеркнула важность здорового питания и режима дня для средних классов.

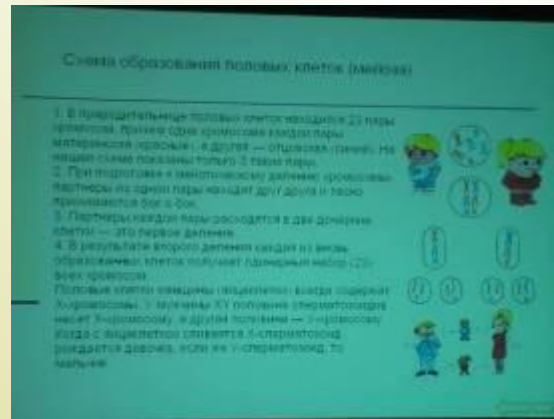
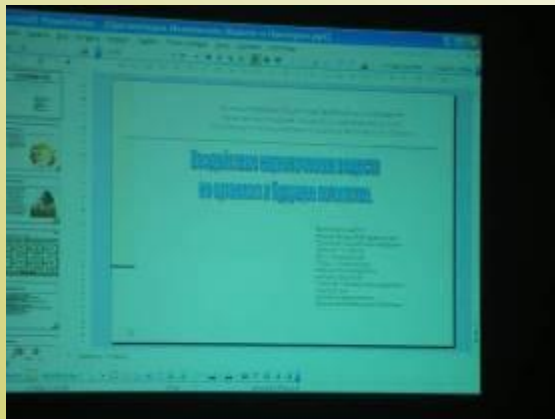


# Профилактика алкоголизма и наркомании.

- Важно научить сказать «Нет» в тех случаях, когда тебе предлагают попробовать. Проблема наркомании неслучайно включает в себя употребление спайса, так как спайс – это наиболее доступный и наиболее часто употребляемый в целях опьянения наркотик. Для того, чтобы эффективно бороться с употреблением учащимися спайса, необходимо привлечь всё общество, родителей, школу, правоохранительные органы, религиозные и общественные организации. Все эти группы должны быть едины в том, что употребления алкоголя и наркотиков есть зло и оно приносит вред.



- В компьютерном классе проходят семинары, кинолектории, видеофильмы для старшеклассников по ЗОЖ.



# Акция «Зарядка с чемпионом»



# Профилактическую работу целесообразно начать с семьи.



- Совместные родительские собрания.

# Результаты профилактической акции

В конце недели провели опрос школьников . Вот некоторые ответы наших школьников:

«Я больше покупать жевачку не буду, лучше буду чистить зубы» «.. и фанту, и коко-колу –там консерванты, у меня аллергия»

«Питание должно быть экологически чистым и разнообразным»

«Узнала больше о генетически модифицированных продуктах, консервантах, ароматизаторах »

«Буду внимательней читать этикетку продуктов» «Не буду курить»

«Наркотики-смерть»

- «Буду отдавать предпочтение горячему, традиционному питанию дома и в школьной столовой!»
- «Буду заниматься спортом , доживу до 100 лет»
- «Здоровье-мое, что хочу , то и делаю»
- «Просвещение подростков по вопросам СПИДа - лучший способ предотвращения этой болезни»
- «Увлечение чипсами и сухариками, приводит к ожирению.»
- «Попрошу папу купить фильтр для воды.»



---

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ