

Здоровый образ жизни школьника

Режим дня

Соблюдение рационального режима дня помогает справляться с многочисленными нагрузками.

Хорошо составленный и четко соблюдаемый режим повышает работоспособность, успеваемость, дисциплинирует школьника, способствует нормальному росту и развитию.

Главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной нагрузки, труда и отдыха.

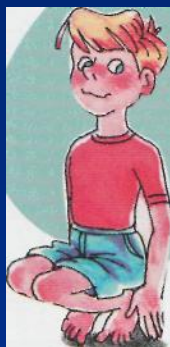
Начинать свой день школьнику следует с утренней гимнастики. Она не должна занимать много времени.

Утренняя гимнастика улучшает кровоснабжение головного мозга, укрепляет нервную систему, создает бодрое, хорошее настроение.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки



1. Стоя, принять правильную осанку у стенки. При этом затылок, лопатки, ягодицы, икры ног и пятки должны касаться стенки.



2. Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Исходное положение: лежа на животе



1. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги, выпрямленные в коленях, приподнять («рыбка»).



2. Приподнять голову и грудь, вытянуть вверх руки, выпрямленные ноги приподнять. Сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться («лодочка»).

Упражнения для укрепления мышечного корсета Для мышц спины

Исходное положение: лежа на животе



1. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга; перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи; лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение.
2. То же упражнение, но кисти рук перевести к плечам или за голову.
3. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки в стороны (как при плавании стилем брасс).
4. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
5. Руки под подбородком. Поочередно поднять выпрямленные ноги, не отрывая таза от пола.
6. Приподнять обе выпрямленные ноги с удерживанием их до счета 3-5.
7. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета 5, опустить правую, затем левую ногу.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Исходное положение: лежа на спине



1. Согнуть и разогнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах поочередно

2. Согнуть обе ноги, выпрямить вверх, медленно опустить.

3. Поочередно согнуть и разогнуть ноги на весу - «велосипед».

4. Руки за головой, поочередно поднять выпрямленные ноги вверх.

5. Согнуть ноги, выпрямив их вверх под углом 45° , развести прямые ноги в стороны, соединить их и медленно опустить.

6. Приподнять и скрестить прямые ноги.

7. Из исходного положения лежа на спине перейти в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы.



Упражнения для мышц голеней и стоп

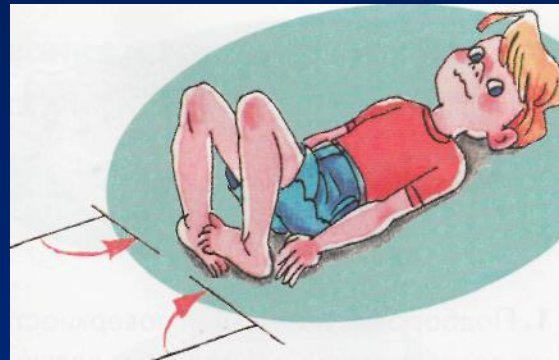
Исходное положение: лежа на спине



1. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.

Упражнения для мышц голеней и стоп

Исходное положение: лежа на спине



2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол. Развести пятки в стороны, возврат в исходное положение. После серии движений - расслабление.

Упражнения для мышц голеней и стоп

Исходное положение: лежа на спине



3. Поочередно и одновременно приподнять пятки от опоры.

Упражнения для мышц голеней и стоп

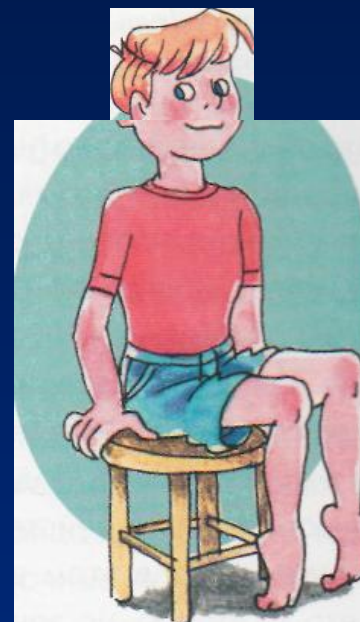
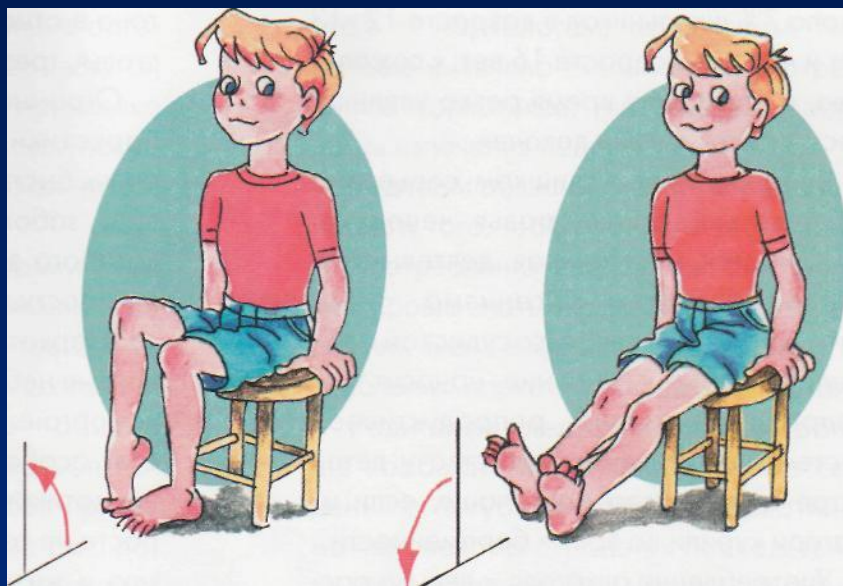
Исходное положение: лежа на спине



4. Ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенными поверхностями. Отвести и привести пятки с упором на пальцы стоп.
5. Прodelать скользящие движения стопой одной ноги по голени другой. То же движение стопой другой ноги.

Упражнения для мышц голеней и стоп

Исходное положение: сидя



1. Ноги согнуть в коленях, стопы параллельны - приподнять пятки вместе и попеременно.
2. Ноги выпрямить в коленях, сгибать и разгибать стопы.
3. Положив ногу на колено другой ноги, провести круговые движения стопы в обе стороны. То же - другой ногой.
4. Захватить пальцами стопы мелкие предметы и переложить их на другую сторону. То же - пальцами стопы другой ноги.

Исходное положение: стоя



1. Стопы параллельны, на расстоянии ширины ступни, руки на поясе. Приподнять пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно, перекат с пяток на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках - руки в стороны, вверх, вперед.
3. Стопы параллельны, перейти в положение стоя на наружных краях стопы.
4. Носки вместе, пятки врозь - полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
5. Стопы параллельны, руки на поясе - поочередное поднимание пяток, не отрывая пальцев стоп от пола, затем – ходьба на месте.

Полезно перед началом занятий в школе совершить прогулку в течение 20 - 30 мин, это повышает умственную работоспособность и обеспечивает продуктивность усвоения учебного материала.

По возвращении из школы следует пообедать и отдохнуть. Послеобеденный отдых желательно проводить на свежем воздухе.

При обучении в 1-ю смену приступать к выполнению домашних заданий рекомендуется не ранее 16 часов, так как именно в это время начинается второй пик повышения суточной работоспособности.

Первый пик ее повышения приходится на 11-13 часов, после чего она снижается и вновь повышается в период между 16 и 18 часами.

Для учебных занятий дома должно быть постоянное рабочее место, соответствующее росту школьника и хорошо освещенное.

Во время приготовления уроков должны быть устранены все помехи, особенно источники громкого шума.

Время подготовки домашних заданий (физиологически обоснованные нормы)

1 класс	1 час
2 класс	1,5 часа
3- 4 классы	2 часа
5- 6 классы	2,5 часа
7 класс	3 часа
8- 11 классы	4 часа

Свободное время может быть отдано занятиям спортом, чтению, прогулкам.

Однако, очень часто выбирается телевизор.

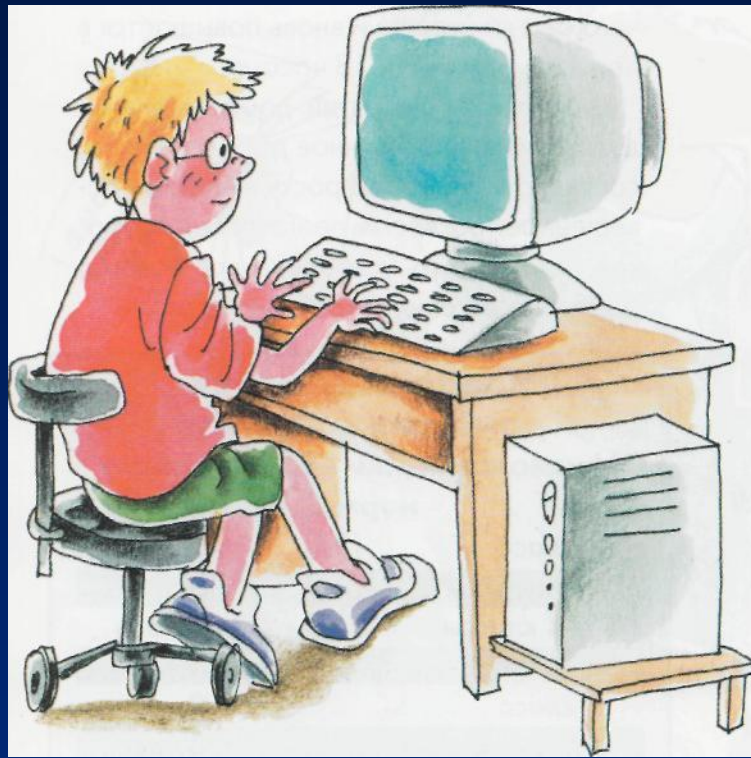


Максимальное время продолжительности просмотра телевизионных передач в течение дня составляет для младших школьников 1 час, для школьников 10 - 14 лет - 1,5 часа, для подростков - 2 часа.

Телевизор должен находиться от зрителей не ближе двух и не дальше пяти-шести метров.

В комнате желательно иметь дополнительный источник света небольшой мощности, который бы устранял резкий контраст между освещенным экраном и окружающей темнотой.

Нельзя допускать просмотр передач с нечетким, малоконтрастным изображением. Это вызывает значительное напряжение зрения и приводит к быстрому утомлению.



Компьютерные игры, интернет очень занимательны и привлекательны, но они совсем не безобидны.

Чрезмерное увлечение подобными формами досуга, приобретающего болезненные черты, мешает учебным занятиям, отнимает время от отдыха и сна.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является удовлетворение потребности организма в движении.

Ребенок или подросток нормально развивается только при условии необходимой для его возраста двигательной активности.

Физическим упражнениям разного характера (уроки физкультуры, зарядка, а также занятия спортом, танцы, физический труд дома) девочки должны посвящать 5 - 12 часов в неделю, мальчики - 7 - 15 часов в неделю.

Рекомендуемый возраст для начала спортивных занятий

Виды спорта	Возраст (в годах) допуска к занятиям в группах		
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочная	Спортивное совершенствование
Акробатика	8-10	10-14	14-17
Баскетбол и волейбол	10-12	12-16	16-18
Бадминтон	10-12	12-16	16-18
Бокс	12-14	14-17	17-18
Борьба	10-12	12-16	16-18
Велосипед	12-14	14-17	17-18
Водное поло	10-13	12-16	16-18
Гимнастика спортивная юноши девушки	8-10	10-14	14-17
	7-9	9-14	14-17
Гимнастика художественная	7-9	9-13	13-17

Рекомендуемый возраст для начала спортивных занятий

Виды спорта	Возраст (в годах) допуска к занятиям в группах		
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочная	Спортивное совершенствование
Гребля академическая	10-12	12-17	17-18
Гребля на байдарках и каноэ	11-12	13-16	16-18
Конный спорт	11-13	13-17	17-18
Конькобежный спорт	12	12-17	17-18
Легкая атлетика	11-13	13-17	17-18
Лыжный спорт:			
гонки на лыжах	9-12	12-17	17-18
горные виды	8-10	10-14	14-17
двоеборье	9-11	11-16	16-18
прыжки с трамплина	9-12	12-17	17-18
Парусный спорт	9-11	11-16	16-18
Плавание	7-10	10-12	12-17
Прыжки в воду	8-10	10-14	14-17

Рекомендуемый возраст для начала спортивных занятий

Виды спорта	Возраст (в годах) допуска к занятиям в группах		
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочная	Спортивное совершенствование
Ручной мяч	10-12	12-16	16-18
Санний спорт	11-13	13-16	16-18
Современное пятиборье	10-12	12-16	16-18
Стрелковый спорт	11-13	13-16	16-18
Стрельба из лука	11-13	13-17	17-18
Стрельба стендовая	14-15	15-17	17-18
Теннис и теннис настольный	7-9	9-14	14-17
Тяжелая атлетика	13-14	14-17	17-18
Фехтование	10-12	12-16	16-18
Фигурное катание на коньках	7-9	9-13	13-17
Футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом	10-12	12-17	17-18

Школьники должны проводить ежедневно на свежем воздухе не менее 2 - 3 часов.

Закаливание - важнейший оздоровительный фактор и зимнего, и летнего отдыха.

На природе ребенок постоянно подвергается контрастным воздействиям.

В зимнее время - это морозный воздух, воздействующий на открытые части тела и слизистую носа.

Летом ребенок постоянно подвергается смене тепла и прохлады: из тени - на солнце, с горячего песка – в воду. Купание, будь то в пресной воде или в морской, помимо положительных эмоций, способствует закаливанию.

Надо помнить, что одни только закаливающие процедуры эффекта не дадут, важно создать стимулирующее температурное окружение:

соответствующую погоде одежду, нормальную температуру в квартире (20 - 22° С днем и на 2-4° С ниже ночью).



**После напряженного учебного дня школьнику
необходим полноценный сон.**

**Его продолжительность должна быть для
школьников:**

6 - 10 лет - не менее 10 часов,

11 - 14 лет - не менее 9 часов,

для более старших - не менее 8 часов.

Очень полезна перед сном прогулка на свежем воздухе в течение 30 - 40 минут.



Здоровое питание

Питание является одним из главных факторов, влияющих на здоровье населения.

Как недостаточное, так и чрезмерное потребление некоторых пищевых веществ и микроэлементов, может служить причиной развития различных заболеваний, в том числе:

сердечно - сосудистых, онкологических, заболеваний эндокринной системы, крови и кровеносных органов, нарушений обмена веществ.

По данным сотрудников НИИ питания РАМН в питании населения России преобладают животные жиры, сахар, недостаточно овощей и фруктов; характерен устойчивый и круглогодичный дефицит витаминов и минералов, микроэлементов (йод и железо), пищевой клетчатки, полиненасыщенных жирных кислот в составе растительных масел.

Здоровое питание россиян не всегда зависит от материального

достатка

- Исследования НИИ Питания РАМН
- В семьях с высоким достатком



- Избыток животных жиров
- Избыток энергии
- Дефицит овощей и фруктов, пищевых волокон
- Дефицит растительных жиров



ДЕФИЦИТ ЗНАНИЙ

Обучение

Социальная помощь

Культура питания !!!

ДЕФИЦИТ СРЕДСТВ

**Для растущего организма школьника
чрезвычайно важно достаточное по количеству и
качественно полноценное питание.**

**Ему необходим полный набор пищевых
веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные
вещества и витамины.**

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей.

Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее высокой биологической ценностью благодаря присутствию всего набора «незаменимых аминокислот» обладают белки животного происхождения, содержащиеся в молоке и молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах.

Следует знать, что не только недостаток, но и избыток белка оказывает на организм неблагоприятное влияние.

Поэтому нежелательно, например, три раза в день употреблять мясные блюда, злоупотреблять сосисками, колбасами.

Жиры являются источником энергии, важным «строительным» материалом, необходимы для поступления в организм жирорастворимых витаминов.

Источник легкоусвояемого животного жира в питании - сливочное масло.

В рацион обязательно должно быть включено и растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.), которое содержит незаменимые пищевые вещества - полиненасыщенные жирные кислоты.

Углеводы служат основным легкоусвояемым источником энергии.

Источником углеводов являются продукты растительного происхождения:

хлеб, макаронные изделия, крупа, картофель, овощи и фрукты.

Легкоусвояемые сахара (сахароза, фруктоза, глюкоза) присутствуют также в обычном сахаре, меде, варенье и других сладостях, сладких овощах и фруктах.

Минеральные вещества и витамины.

Кальций, фосфор, железо, микроэлементы (цинк, марганец, селен и др.) обеспечивают рост и развитие, входят в состав гормонов, принимают участие в обменных процессах и т.д.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям.

На сегодняшний день известно 13 витаминов, каждый из которых выполняет в организме человека свою особую функцию.

За редким исключением, эти незаменимые для человека вещества не вырабатываются в организме и должны поступать извне (с пищей или со специальными препаратами).

Возможность обеспечить школьников всеми витаминами исключительно за счет естественных источников (продуктов питания) малодостижима (особенно в зимне-весеннем сезоне, когда в овощах и фруктах многократно снижается содержание основных витаминов, при повышенных физических нагрузках).

Для профилактики дефицита рекомендуется регулярно пользоваться витаминно-минеральными препаратами.

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений (СанПиН 2.4.5.2409 08)

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся (в г, мл, брутто)	
	7 - 10 лет	11 - 18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	250*	250*
Овощи свежие, зелень	350	400
Фрукты (плоды) свежие	200	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200

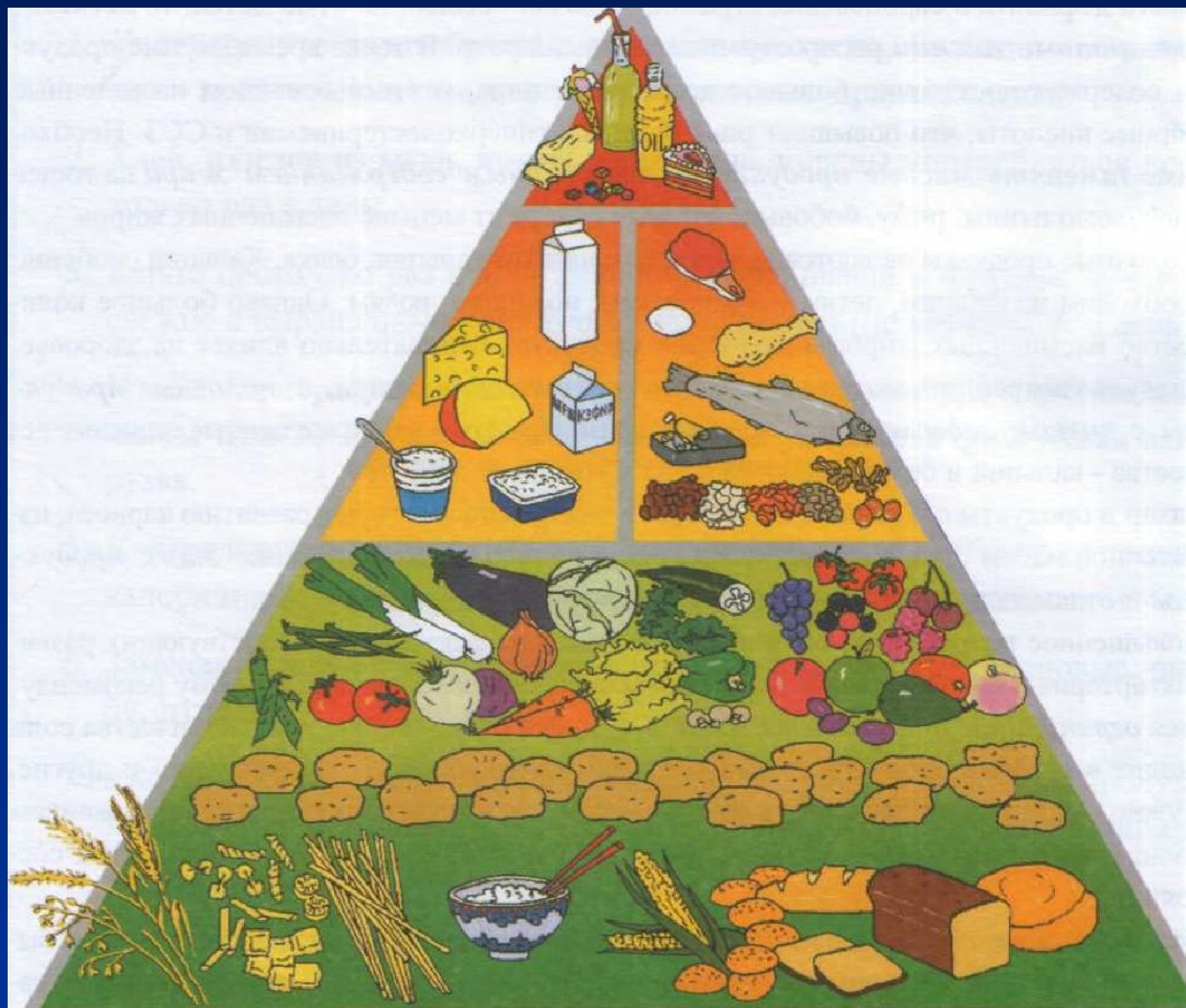
Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений (СанПиН 2.4.5.2409 08)

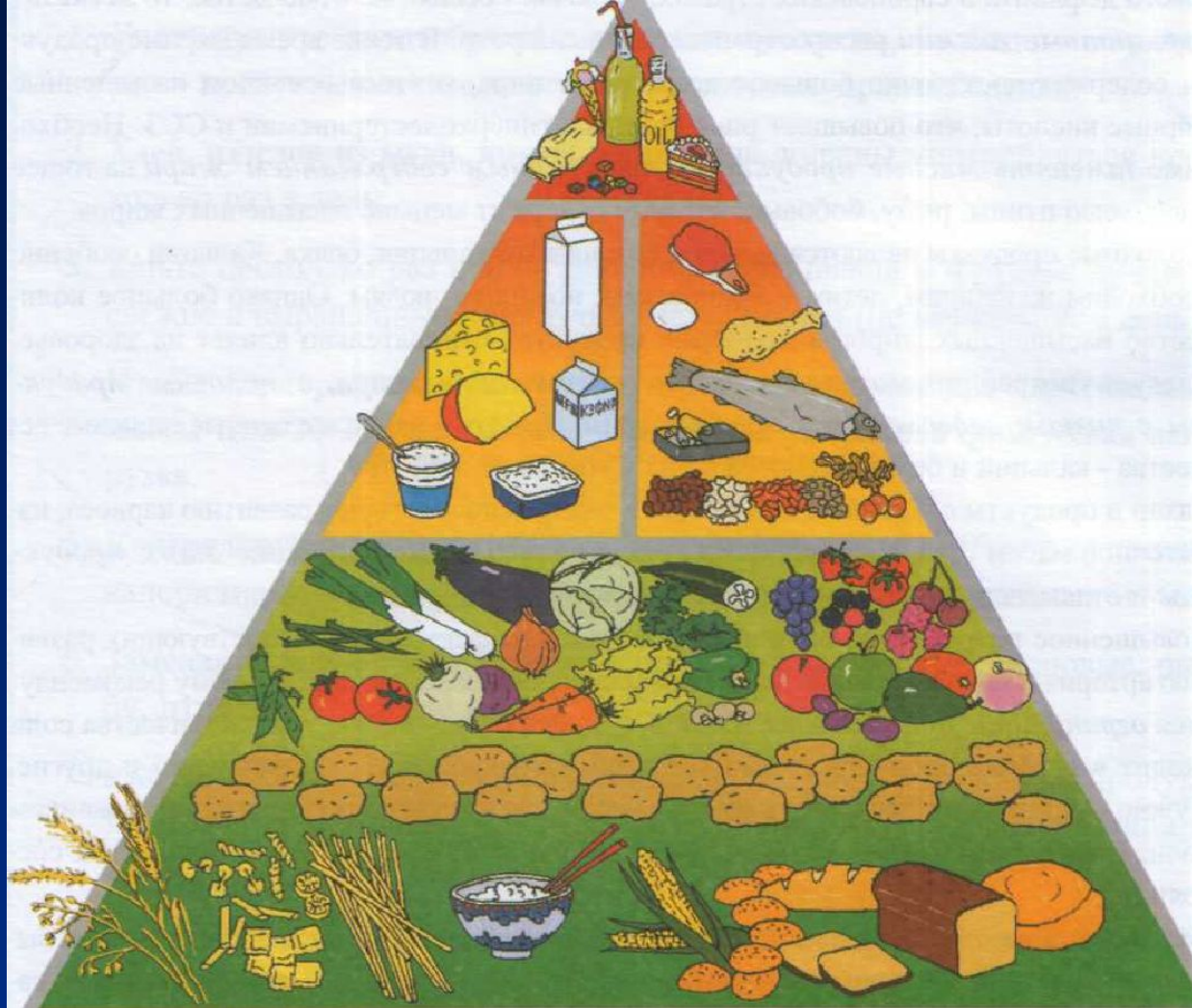
Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся (в г, мл, брутто)	
	7 - 10 лет	11 - 18 лет
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86(105)
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40(51)	60 (76)
Рыба - филе	60	80
Колбасные изделия	15	20
Молоко (массовая доля жира 2.5%, 3,2%)	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60
Сыр	10	12
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений (СанПиН 2.4.5.2409 08)

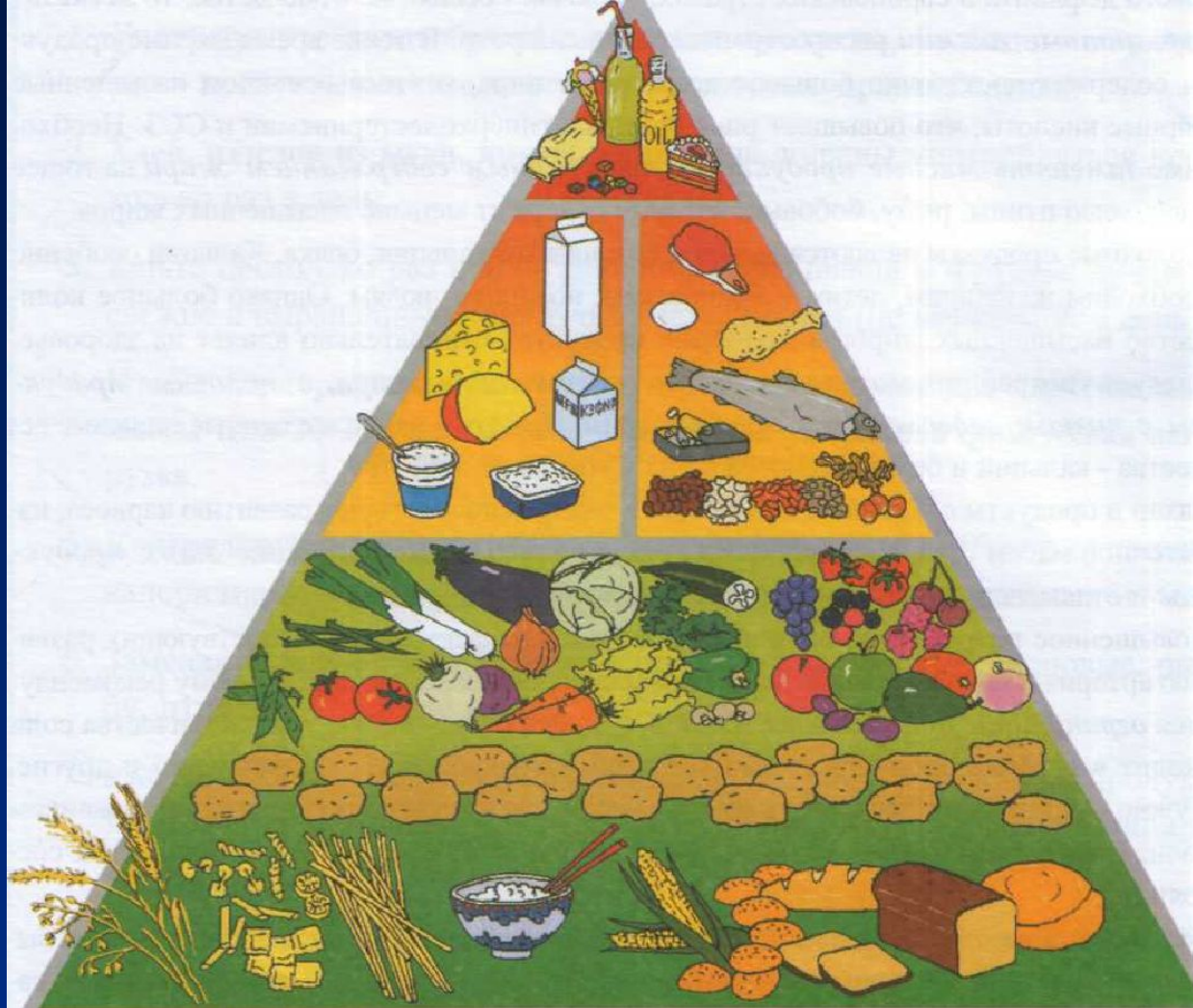
Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся (в г, мл, брутто)	
	7-10 лет	11-18 лет
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.
Сахар***	40	45
Кондитерские изделия	10	15
Чай	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	2	2
Соль	5	6

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения предложили Пирамиду здоровья в качестве эталона Здорового питания.



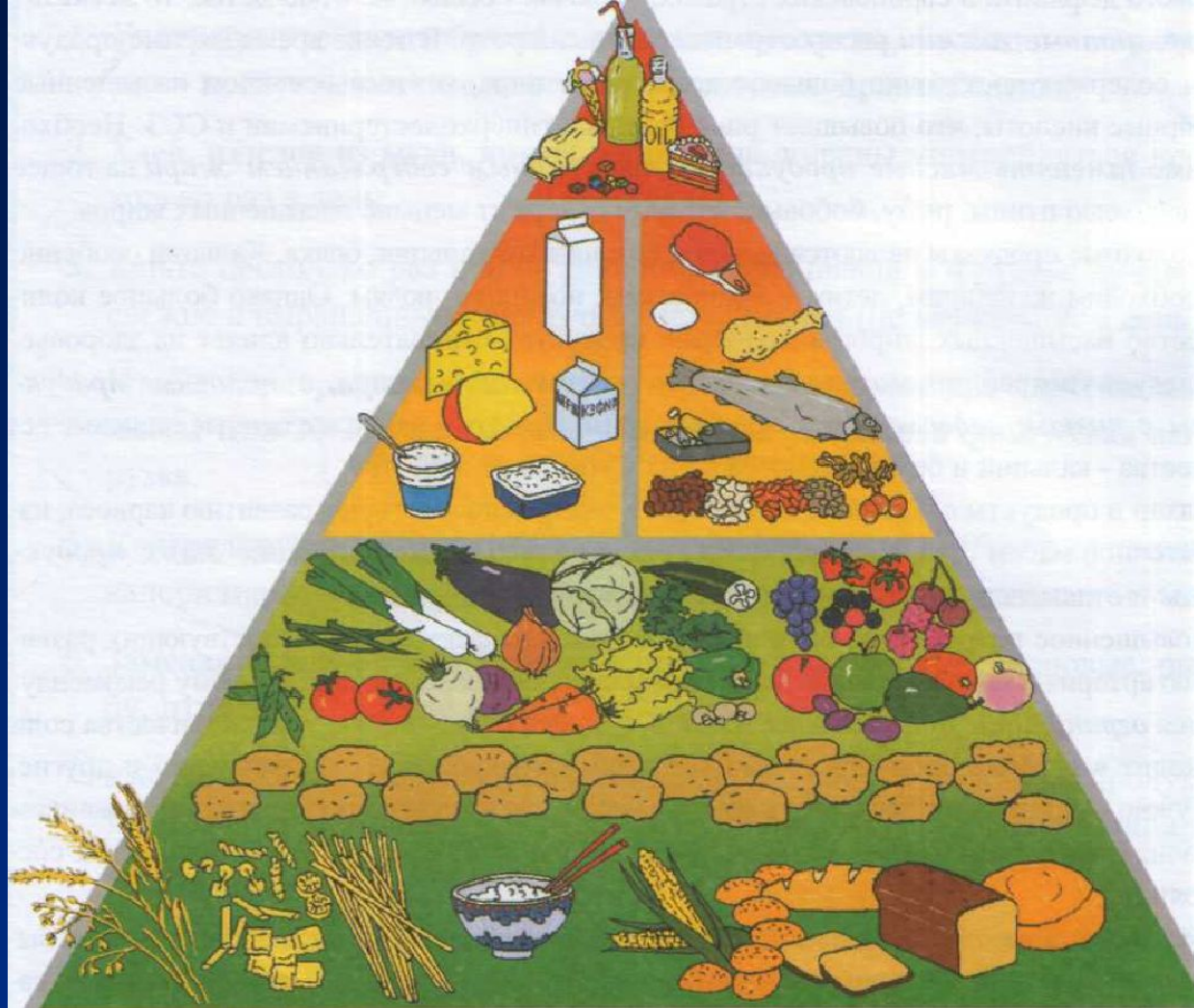


Основание пирамиды: (зеленый свет) включает хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты. Эти продукты должны составлять основу ежедневного питания человека.



Меньшая часть пирамиды (желтый свет) поделена на правую и левую половины - мясо, рыба, молочные продукты.

Этих продуктов должно потребляться в значительно меньшем количестве.



Верхняя часть пирамиды (красный свет) включает масло, сахар, кондитерские изделия, сладости.

Их потребление должно быть ограниченным.

Специалисты Всемирной Организации

Здравоохранения предлагают принципы здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, преимущественно продукты растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку – 6 г в день. Следует употреблять йодированную соль.

10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.

Режим питания:

Принимать пищу следует не реже четырех раз в день с интервалами от 3-х до 4,5 часов.

Суммарное количество питательных веществ и энергии, поступающих с пищей, при этом не меняется, но нагрузка на пищеварительную систему уменьшается, так как организм получает тот же объем пищи, но более мелкими порциями.

Очень важно исключать «перекусывания», расцениваемые как активное переедание, которое не вызывается чувством голода, а удовлетворяет некие вторичные потребности (удовольствие, защита от скуки, временное облегчение при стрессах).

**По калорийности суточный рацион
рекомендуется распределять следующим образом:
завтрак - 15%, второй завтрак - 20%, обед - 35%,
полдник - 10%, ужин - 20%.**

**Вкусный и сбалансированный по составу завтрак –
одно из условий поддержания работоспособности,
успешной учебы, восприятия информации в школе.**

Очень важно для здоровья включение в рацион второго завтрака и полдника.

Как правило, на полдник используются продукты, богатые углеводами (йогурт, кефир, печенье, фрукты). При этом понижается процентное соотношение жиров в суточном рационе, что предотвращает избыточное накопление массы тела, препятствует снижению концентрации внимания, предотвращая снижение уровня сахара в крови.

Ужинать следует не позднее чем за два часа до сна.

Важно соблюдение правильного питьевого режима. В сутки дети теряют около 1,5 - 2 л воды.

Это количество обязательно должно компенсироваться за счет пищи и питья в объеме “до утоления жажды”.

В жаркое время потребность в воде резко повышается.

Половое развитие подростка.

Нормальное течение этого процесса во многом обеспечивает хорошее психическое и физическое здоровье, формирование полноценной личности, а в последующем - и успешную реализацию детородных функций.

Первый явный признак пубертатного периода (периода полового созревания - 13 - 16 лет у девочек и 14 - 16 лет у мальчиков) - заметное ускорение темпа роста - «ростовой скачок».

В это же время начинают появляться вторичные половые признаки:

у мальчиков увеличиваются размеры яичек и полового члена, у девочек постепенно увеличиваются молочные железы, у подростков появляются волосы на лобке и в подмышечных впадинах.

У девочек яичники усиливают выделение женских половых гормонов (эстрогенов) и начинают продуцировать яйцеклетки, у юношей семенники выделяют мужские половые гормоны (андрогены) и продуцируют сперматозоиды.

Продолжается развитие вторичных половых признаков:

у мальчиков изменяется форма хрящей гортани и «ломается» голос, начинается рост волос на лице.

Кульминацией этого периода является наступление первых месячных у девушек и поллюций у мальчиков.

Девушка должна знать хотя-бы упрощенно сущность менструаций: «Природа подарила женщине удивительную возможность выносить и родить ребенка, дать жизнь новому человеку.

В женском организме есть особый орган - матка. Она предназначена стать чем-то вроде живой колыбели, в которой ребенок будет расти от зачатия до появления на свет.

В определенные сроки, регулярно, стенки матки разрыхляются, чтобы принять зародыш, если он появился. Если же его нет, этот разрыхленный слой отслаивается, наступает кровотечение».

У большинства девочек первые менструации (месячные) появляются в 12-14 лет.

Вначале месячные могут быть нерегулярными и иметь различную продолжительность. Постепенно они начинают появляться через строго определенное время (в среднем через 28 дней) и продолжаются по 3-5 дней.

Регулярность наступления месячных свидетельствует о том, что у девушки сформировался менструальный цикл.

Признаки нарушения формирования менструального цикла:

- отсутствие менструаций до 16 лет;
- короткий (меньше 21 дня) или продолжительный (свыше 35 дней) менструальный цикл;
- нерегулярный цикл в течение 1,5 - 2 лет после появления менструаций;
- менструация короткая (1 – 2 дня) или продолжительная (свыше 7 дней);
- обильное кровотечение или выраженные болевые ощущения во время менструации.

В период полового созревания активизируется деятельность сальных и потовых желез:

на лице, шее, спине возникают угри (акне).

Мальчики и девочки в этот период должны усилить внимание к личной гигиене.

Во время менструации девочке особенно необходимо соблюдать гигиену.

Душем следует пользоваться несколько раз в день, причем струя воды должна быть направлена сверху вниз.

Мыться в ванне, сидя в ней, купаться в водоемах и бассейнах в этот период нежелательно.

Тампоны и прокладки надо менять вовремя, чтобы кровь в них не застаивалась и не разлагалась.

В остальном следует вести обычный образ жизни, делать легкую зарядку, ходить на учебу, выполнять домашние дела.

Противопоказана значительная физическая нагрузка; занятия спортом и подъем тяжестей в это время должны быть исключены.

После наступления менструаций у девушек или поллюций у юношей у подростков появляется мощная биологическая потребность - половое влечение.

В связи с этим, возникает масса напряженных переживаний, меняется вся эмоциональная сфера.

Ранняя половая жизнь у подростков не является нормальным явлением. У них еще не полностью сформирована психологическая готовность к зарождению высокого чувства любви.

В этом случае эмоции, возникающие во время полового акта, носят преимущественно физиологический, но не духовный характер.

У подростка может сформироваться твердое убеждение, что все разговоры о любви и верности - просто «красивые слова». Эмоциональная сфера оказывается обедненной, в обычай входит частая смена партнеров, что в дальнейшем может иметь крайне неблагоприятные последствия для здоровья и семейной жизни.

У девушек во многих случаях первое половое сближение не вызывает положительных ощущений, а иногда приводит к возникновению болезненных переживаний или сексуальной травмы.

На этой почве может сформироваться негативное отношение к половой жизни вообще, то есть половая холодность (фригидность).

Девочка должна усвоить непреложную истину!
- если начались регулярные месячные, она может забеременеть даже от одной - единственной, случайной близости.

За этим может стоять и заражение серьёзными заболеваниями, передающимися половым путем.

Курение стало распространенным явлением среди подростков.

Баловство, а затем привычка имеют очень серьезные последствия для здоровья человека: нарушается нормальная деятельность основных систем организма - дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной.

Курение наносит непоправимый вред репродуктивной системе. Врожденные уродства у детей встречаются в два раза чаще, если их матери курили во время беременности.

Алкоголь очень опасен для молодого, растущего организма. При чрезмерном употреблении вызывает привыкание и болезненное пристрастие, то есть хронический алкоголизм.

Помимо прямого физического ущерба здоровью, с поражением прежде всего печени, употребление алкоголя ведет к обеднению духовной сферы, часто является причиной морально - духовной деградации человека - жизнь превращается в существование.

Огромная проблема для молодежи - наркотики. Употребление наркотиков очень быстро приводит к развитию тяжелого заболевания - наркомании, суть которого заключается в постоянной зависимости человека от приема наркотика.

Наркотические вещества оказывают крайне неблагоприятное воздействие на все органы и системы организма. Они угрожают в подростковом возрасте не только здоровью, но зачастую и жизни.

Социологи изучили причины, по которым подросток впервые пробует наркотик:

На первом месте стоит любопытство, жажда испытать незнакомые ощущения.

На втором - пример и уговоры друзей и знакомых. Одна из особенностей наркомана – стремление втянуть как можно больше людей в свой круг.

При воздействии наркотиков развивается кратковременное состояние наркотического опьянения:

Меняется настроение, появляется чувство легкости, состояние радости и веселья.

Происходит освобождение от груза проблем и обязанностей, от соблюдения нравственных норм.

Первоначальная доза очень быстро становится недостаточной, чтобы вызвать приятные ощущения, приходится ее постоянно увеличивать.

Потребность в увеличении дозы наркотика – первый признак начавшейся наркотической зависимости.

Проблема наркомании напрямую связана с распространением тяжелых вирусных заболеваний – гепатитов В и С, СПИДа (синдрома приобретенного иммунодефицита) - последствия в трагических исходах и несостоявшихся судьбах.

Понятие «отдых» привычно ассоциируется у нас с представлением о лете.

Отдых во время каникул, в том числе и зимних, можно рассматривать как способ оздоровления детей. При этом желательно больше находиться на свежем воздухе.

Для ребят из большинства «умеренных» регионов местная морозная зима - здоровее многих южных морских курортов.



Что лучше - «юг» или «север»?

- переезд из умеренной климатической зоны в южную почти всегда чреват определенными расстройствами здоровья в первые дни пребывания на юге (дезадаптация);
- усложняет адаптацию смена часового пояса;
- иная структура питания;
- возможность заражения “тропическими” инфекциями.

Ненадолго ездить на «ЮГ» не стоит.

Доказано, что местные условия ни в чем не уступают комплексу факторов, с которыми связывают оздоровительное действие южных, в том числе морских, курортов.

Результаты пребывания детей в местных санаториях оказываются не хуже, чем на морском курорте.



Какие элементы отдыха имеют непосредственное отношение к здоровью?

- чистый воздух (освобождение от окислов серы и азота, частиц дыма, которыми мы дышим в городах, особенно промышленных, домашней пыли и других аллергенов);

- «легкость воздуха» благодаря умеренному насыщению его влагой - в лесу, в горах, в степи в ясную погоду, на море, в морозную погоду;

- пребывание на солнце;

- двигательная активность.

Мнение - то, что загар - это хорошо, не имеет никакого обоснования, кроме того, что это модно.

Загар нельзя рассматривать как «необходимое» условие здоровья.

Немного загара - неплохо, но солнечного ожога при неаккуратном пребывании на солнце надо бояться. Неизмеримо опаснее, чем сам ожог – злокачественное перерождение некоторых клеток кожи под воздействием активных солнечных лучей (особенно для белокожих).

Пребывание на солнце должно быть умеренным, поэтому надо начинать с рассеянных солнечных лучей, с «загорания» под тентом в отраженных лучах. Первые дни на юге надо использовать солнцезащитные кремы.

Многие “северяне” загорают плохо (в их коже мало меланоцитов - клеток, накапливающих темный пигмент под влиянием солнечных лучей), и им надо быть особенно аккуратными с солнцем.

Благодарю Вас за внимание!

Thank You for your attention!