

Отчет о проведении Всероссийской

Акции «За здоровье и безопасность наших детей»

В целях повышения эффективности деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи, профилактике злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде с 18 января 2024 года стартовала Всероссийская Акция «За здоровье и безопасность наших детей»

Задачи Акции:

- создать безопасную информационно-образовательную среду для сохранения и укрепления нравственного, физического, психологического и социального здоровья детей и молодежи;
- формировать у несовершеннолетнего ценностного отношения к жизни, здоровью и безопасности;
- информировать население о причинах, формах асоциального поведения, последствиях злоупотребления табакокурением, алкоголем и наркотиками, о возможностях защиты детей и молодежи от информации, причиняющей вред их психическому и физическому здоровью.

В рамках акции «За здоровье и безопасность детей», в МКОУ СОШ с.п.Верхняя Балкария прошли беседы в 5-6 классах по профилактике наркомании и табакокурения.

Соц.педагог рассказала о вреде, который оказывают наркотические вещества на **здоровье** человека, а также о последствиях употребления табака и алкогольной продукции и о пагубности употребления наркотиков. Она также отметила, что важно вести здоровый образ жизни и заниматься спортом

Что нужно знать о НАРКОМАНИИ

Мифы о наркотиках

Миф 1: Попробуй - попробуй все. Это не так: 90% подростков никогда не пробовали наркотиков.
Миф 2: Существуют «Безвредные» наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.
Миф 3: От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.
Миф 4: Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т. д.
Миф 5: Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.
Миф 6: Лучше бросить постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

Что такое наркомания

Наркомания - болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ. Наркотики - вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание. Наркотические вещества попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма. У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

Влияние на организм

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, весь организм дрохлет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, наркоманов, поэтому они слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.
- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)
- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.
- Иммунитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

Как сказать: «Нет!»?

1. Назови причину - скажи, почему ты не хочешь этого делать.
- Я знаю, что это опасно для меня.
2. Я уже пробовал, и это мне не понравилось.
3. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
4. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
5. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
6. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.

Знаменитая фраза -
здоровье не купишь.
И добавим -
Взаимы его не
возьмешь.



Правила здорового образа жизни



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания.

Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.

Спорт

1. Каждый день гуляйте как минимум 20 минут.
2. Проходите пешком некоторое расстояние на или с работы.

Ходьба - простейший вид фитнеса для всех желающих. Она не требует специальной подготовки и присутствия тренера. Ходьба помогает стать стройнее и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Научно доказано - ежедневная 30-минутная пешая прогулка продлевает жизнь в среднем на 2 года!

3. Не менее раза в неделю ходите в спортзал.
4. Активно проводите выходные.

Если вы работали целую неделю, займитесь чем-то новым и интересным на выходных. Сходите на каток, в парк на пикник, съездите за город. Пусть каждые выходные запоминаются вам чем-то особым!

5. Делайте зарядку во время перерывов / рекламы.

Если вы чувствуете, что устали работать, а это обычно происходит каждые 40–50 минут, встаньте, потянитесь, сделайте пару отжиманий или приседаний. То же самое можно делать и во время отдыха и просмотра телевизора: как только началась реклама, встаньте и выполните упражнения.



Правила питания



1. Кушайте фрукты до обеда.
 2. Не пользуйтесь торговыми автоматами.
 3. Раз в неделю устраивайте вегетарианский обед или ужин.
 4. Перейдите на хлеб из непросеянной муки (отрубной хлеб).
 5. Кушайте обезжиренные или 1% молочные продукты.
 6. Пейте минеральную воду.
- Наш организм устроен таким образом, что мы иногда принимаем легкую жажду за чувство голода. Поэтому, как только вы почувствуете желание побаловать себя чем-то съестным, выпейте немного чистой воды. К тому же вода полезна для человеческого организма, и в день нужно выпивать не менее 2-х литров.
7. Пейте чай на травах.
 8. Старайтесь не пить напитки с молоком.

