

Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики вредных привычек среди подрастающего



Подготовила: Огородова Алиса 11 класс
Классный руководитель Зыкина Е.Е.

Оглавление

- I. Введение
- II. Основная часть
 - 1. «Правильное питание – залог здоровья»
 - 1.1 Пища быстрого приготовления
 - 1.2 Газированные напитки
 - 1.3 Влияние жевательной резинки на организм
 - 1.4 Трансгены и эмульгаторы в России
 - 1.5 Тайная жизнь воды
 - 2. «Здоровое поколение – здоровье нации»
 - 2.1 Профилактика вредных привычек в учебном процессе
 - 2.2 Профилактика курения
 - 2.3 Профилактика алкоголизма и наркомании
 - 2.4 Профилактика ВИЧ/СПИДа
- III. Заключение

Введение

- 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:

Цели и задачи

- - 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 определениях ситуациях; болезни цивилизации: гипоксия, утомление, гиподинамия, переедание, болезни химической зависимости.

Здоровый образ жизни

Это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий 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 занятия:
- -«Правильное питание»
- -«Здоровое поколение – здоровье нации»
- -«Твой выбор».

Правильное питание



- Остерегайся всякой пищи и
питья, которые побудили бы
тебя съесть больше того,
сколько требуют твои голод и
жажда. Сократ.
- Ведь если б еда прибавляла
года, Всех
дольше бы жили обжоры
тогда. Съел мало – и
много покоя взамен,
Съел много – к болезням
отправился в плен. Г.
Низами

Правильное питание



Правильное питание



- Старшеклассники рассказывают о необходимости правильного питания, о генетически модифицированных продуктах, консервантах, ароматизаторах. Раскрывают их положительные и отрицательные стороны, 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,

ГМП

- Трансгенные продукты произведены на базе растений, в которых искусственным путем были заменены в молекуле ДНК один или несколько генов. ДНК – носитель генной информации – точно воспроизводится при делении клеток, что обеспечивает в ряду поколений клеток и организмов передачу наследственных признаков и специфических форм обмена веществ. Делается это для того, чтобы растение-реципиент получило новые, удобные для человека свойства, повышенную устойчивость к вирусам, гербицидам, к вредителям и болезням растений.



Внимание трансгены



Содержат:

1. Все виды растительного масла с содержанием импортного соевого масла.
2. Вся печеная «кондитерка» - в ней обязательно содержится растительное масло.
3. Все сладости на основе шоколада содержат растительный жир.
4. Все переработанные продукты из мяса – колбасы, паштеты, сосиски – содержат соевый белок.
5. Хлеб, в который часто подмешивают в кукурузную муку, а кукуруза вся трансгенная.
6. Все молочно-кислые продукты. Их делают с помощью генно-измененных микроорганизмов и добавляют генно-измененные загустители (крахмал)



Трансгены в России

- Каждая трансгенная линия проходит процедуру регистрации, которая осуществляется после проведения медико-биологической, медико-генетической и технологической экспертиз.
- Центр «Биоинженерия» РАН устанавливает, что в геноме продукта вставлены именно те гены, которые указаны в декларации на продукт, технологи оценивают его с точки зрения органолептических свойств, а Институт питания РАМН осуществляет проверку воздействия данного продукта на здоровье потребителя (помимо соответствия химического состава ГМ-продуктов традиционным аналогам, у нас они проверяются ещё на наличие токсинов, канцерогенов, мутагенных и аллергенных веществ, причем сроки отслеживания результатов по сравнению с европейскими увеличены до полугода).
- Введена система маркеров, помогающая выявить незадаанные эффекты генетически измененных продуктов. Только после того как в ходе проводимых наблюдений подтвердится безопасность ГМ продукта для животных на всех уровнях, его допускают к регистрации.
- Утверждены новые санитарные правила, которые устанавливают в стране пороговый уровень для маркировки пищевых продуктов из ГМИ на уровне более 0,9% их содержания в общей массе продукта, что соответствует общеевропейским требованиям.
- Но возможны и случайные, так называемые технологические, заносы ГМ компонентов, наличие которых, естественно, не обозначено на упаковке.

Рекомендации



- ❑ Не покупайте консервированные, копченые продукты малоизвестных производителей.
- ❑ Откажитесь от продуктов с неестественно яркой окраской, а так же имеющих очень длинный срок хранения.
- ❑ Внимательно читайте этикетку. Воздержитесь от приобретения товара, если в него входят больше 3-х пищевых добавок, а так же такие компоненты как «ароматизатор», «стабилизатор», «консервант».
- ❑ Старайтесь не давать еду с пищевыми добавками детям до 5 лет
- ❑ Ешьте как можно меньше продуктов быстрого приготовления!
- ❑ Отдавать предпочтение горячему, традиционному питанию дома и в школьной столовой!
- ❑ Здоровье всегда было и будет личным делом каждого. Но для этого у человека должна быть возможность получать объективную информацию и на ее основе делать свой выбор. Если после всего вышесказанного вы задумаетесь над этим вопросом, то это уже само по себе хорошо.

Адекватное, сбалансированное, экологически чистое и разнообразное



Адекватность — значит соответствие. Питание должно быть адекватным генетике. Питание должно соответствовать традициям, характерным для конкретного этноса. Все что неадекватно, то чужеродно для организма. Сегодня 60% всех потребляемых у нас продуктов являются именно чужеродными, не соответствующими национальным традициям, а значит - и генетике. Русский человек испокон веков ел каши, щи и супы, картошку с мясом - именно на такую пищу у нас эволюционно отобраны соответствующие ферменты.

Экологически чистое, значит натуральное. Предпочтение отдавать натуральным продуктам, а не зарубежной консервации в ярких упаковках. Очень важно сохранить нормальный биоценоз микроорганизмов в кишечнике. Этому способствует употребление таких продуктов, как кефир, бифидум и лактобактерин. Без них в условиях экологического кризиса просто не обойтись.

Разнообразное. При однообразном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. Это проявляется в виде частых простудных заболеваний, малокровия, весенней утомляемости, кариеса зубов и других болезненных состояний.

Сбалансированное - это достаточное количество в нём белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Белки должны быть как животного, так и растительного происхождения. Из животных белков наиболее полезна рыба, предпочтительно речная (из морских - треска), очень полезны молочные продукты.

Пища быстрого приготовления



Увлечение такого рода продуктами может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, так как специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Сухие инстантные бульоны могут быть включены в составе первых или вторых овощных блюд в обед не чаще 1-2 раз в месяц при обязательном наличии в меню продуктов других ассортиментных групп.



Увлечение чипсами и сухариками, которые содержат большое количество насыщенных жиров, углеводов и специй, может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирения в старшем возрасте.

Газированные напитки



- Употребление газированных напитков повышает кислотность желудочного сока, стимулирует моторную деятельность кишечника, вызывает реакцию непереносимости.
- Содержащаяся в напитках углекислота раздражает слизистую оболочку ЖКТ школьников, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевание ЖКТ, например, гастрит.
- Все химические добавки, внесенные для улучшения вкуса, запаха, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, являются довольно сильными аллергенами.
- Установлено также, что чрезмерное потребление газированных вод в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, в результате чего возрастает опасность переломов костей, так как ортофосфорная кислота вымывает кальций из организма. Её pH равен 2,8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.
- Поэтому использование газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно – кишечный тракт которых ещё не сформировался, детям с предрасположенностью к заболеваниям ЖКТ или уже страдающим этими заболеваниями.

Жевательная резинка



В состав жевательной резинки входит и синтетика. Основа жвачки, **латекс**, хоть и признается безвредным, но до определенного предела. Если на упаковке указан индекс E171, это так называемые титановые белила. Ими подкрашивают жвачку «Орбит», «Эйрвэйс», Спортлайф», «Дейгум протеке». Самые привлекательные для детей жвачки — с наклейками, картинками — оказались практически отравой, они выделяют ядовитый стирол. Это «Терминатор», «Дональд», «Рэмбо», «Прялка», «Колесо чудес», «Супер», «Лимон», «Кукольные серии»

Ароматизаторы и красители, также не относятся к веществам полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные. Сахарозаменители, аспартам в

- Жевать резинку всего 2-3 минуты, 1-2 раза в день после еды. Частое использование
- -снижает аппетит,
- -провоцирует аллергические реакции,
- -воспаление кожи вокруг рта,
- -оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку ЖКТ детей,
- -способствует возникновению дискинезии ЖКТ, гастритов, дуоденитов и других заболеваний. Известны медицинской практике и такие случаи, когда у детей с ничем не объяснимыми запорами находили в пищеводе и кишечнике «резиновые» камни из слипшихся разноцветных комочков.

Оксиды титана и аспартам в некоторых странах запрещены из-за неблагоприятного влияния на различные органы и системы человека. **Аспартам** является источником фенилаланина, который приводит к нарушению гормонального баланса, что особенно опасно для детей, людей с избыточным весом, диабетиков. **Фенилаланин** может годами накапливаться в организме и лишь затем вызвать заболевание у матерей, приводящее к смерти младенцев. Более того, многочисленные опыты на животных, проведенные в США, показали его канцерогенный эффект. В Штатах аспартам к использованию не разрешен.

□ **Выбор как всегда остаётся за вами. Жевать резинку или почистить зубы.**

Избавимся от депрессии



- Гормоны счастья – эндорфины, улучшающие самочувствие и настроение содержатся в болгарском перце, горьком шоколаде, банане(вырабатывает серотонин) и клубнике. Их рекомендуют для снятия стресса, агрессии и оздоровлении отношений с окружающими.
- Ананас – для лечения расстройств ЦНС.
- Арахис – «витамин оптимизма», содержит тиамин.
- Грецкие орехи – для процесса кроветворения, поддержания тонуса (много железа и «антидепрессивного» магния).
- Подсолнечник – регулирует нервную систему.
- Овсянка – содержит магний и тиамин.
- Морепродукты: кальмары, мидии, устрицы – содержат йод, цинк, влияющий на гормональный баланс и нервную систему.
- Шоколад – богат оксидантами, поэтому омолаживает, предупреждает некоторые болезни и сохраняет красоту. Никель – необходим для производства гормонов. Какао – порошок уменьшает риск сердечных заболеваний.



Тайная жизнь воды



- На лекциях Деба Юля и Деба Александра рассказывали о структуре воды, которая меняется, если на воду воздействовать различными способами - химическим, электромагнитным, механическим, о «живой» и «мёртвой» воде, о исцеляющих свойствах крещенской воды, о чудесных свойствах воды, о цветотерапии и о многом, многом другом.
- Вы пьете воду из-под крана? Нет? И правильно делаете: вода, поступающая в наши дома, как правило, требует дополнительной очистки.
- Из проведённого анализа водопроводной воды видно, что физические показатели находятся в норме, а химические показатели необходимо изучать более подробно при помощи химических реактивов. Пока же совет один - не рисковать своим здоровьем и использовать бытовые фильтры, выбор которых сейчас достаточно большой.

Выводы



- Питание должно быть адекватным, сбалансированным, экологически чистым и разнообразным.
- Продукты, в состав которых входят ГМП, консерванты и ароматизаторы не являются безопасными.
- От воды, которую мы употребляем, напрямую зависит состояние нашего организма.
- Для очистки воды необходимо использовать бытовые фильтры.



Физическая активность



Гиподинамия – болезнь века.

Причина: научно – технический прогресс и лень.

- Понижается обмен веществ из-за недостаточного поступления в организм кислорода
- Атрофируются мышцы
- Снижается жизненный тонус
- Падает работоспособность
- Ухудшается память
- Является одной из причин возникновения атеросклероза, ишемической болезни сердца
- Возникновение других болезней: верхних дыхательных путей и лёгких, инсульты, инфаркты
- Снижается масса миокарда, увеличивается частота пульса
- Изменяются показатели артериального давления: максимальное снижается, а минимальное – повышается

Вывод : необходимо движение и физическая активность.

- Хочешь быть сильным – бегай,
- Хочешь быть красивым – бегай,
- Хочешь быть умным – бегай,
- Хочешь быть здоровым – бегай.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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

Древняя индийская пословица

- Выполнение физических упражнений приводит ЦНС в активное, деятельное состояние. Активизируется работа внутренних органов, обеспечивая высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.



День здоровья

- Ребята каждого класса набирали общие очки за общефизическую подготовку. Каждый класс готовил плакаты в поддержку своих товарищей в лыжной эстафете. Соревнования по волейболу и баскетболу объединили всех ребят школы.



Организация досуга



- Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование и разрушение жизни.
- Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легко доступен и его употребление приемлемо в обществе.



Профилактика алкоголизма и наркомании.

- Важно научить сказать «Нет» в тех случаях, когда тебе предлагают попробовать. Проблема наркомании неслучайно включает в себя употребление алкоголя, так как алкоголь – это наиболее доступный и наиболее часто употребляемый в целях опьянения наркотик. Для того, чтобы эффективно бороться с употреблением учащимися алкоголя и наркотиков, 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.

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ