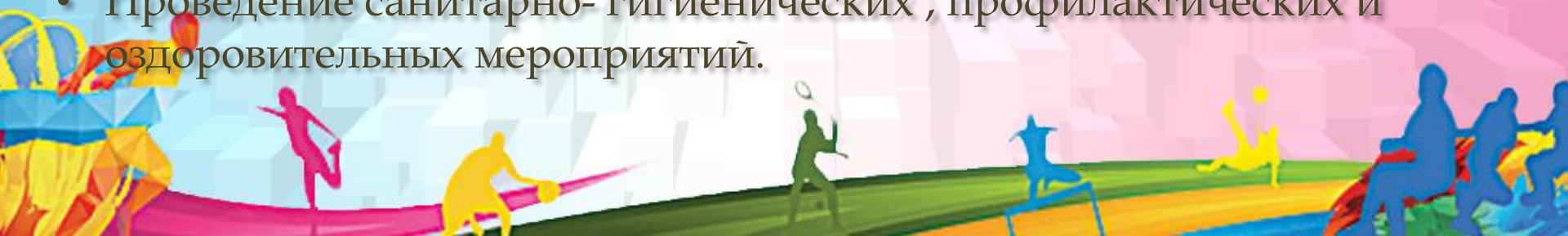


Организация охраны здоровья обучающихся, включает:

- Определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий, продолжительности каникул;
- Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
- Организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
- Профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ;
- Профилактика несчастных случаев во время пребывания в организации;
- Проведение санитарно-противоэпидемиологических и профилактических мероприятий;
- Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
- Проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий.



5 ПРИНЦИПОВ здорового образа жизни



1. Ежедневно
занимайтесь
спортом



2. Не включайте
телевизор и компьютер.
**Лучше поиграйте на
улице**



3. Кушайте больше
овощей и фруктов



5. Пейте больше
ВОДЫ



4. Замените бутерброд
чем-нибудь **ПОЛЕЗНЫМ**



табакояд



алкояд



другие
наркотики



режим дня



спорт



правильное питание



свежий воздух



хорошее
настроение

Правила здорового образа жизни

НАРКОТИКИ

Легкий
путь
к тяжелым
последствиям



«НЕТ!» наркотикам

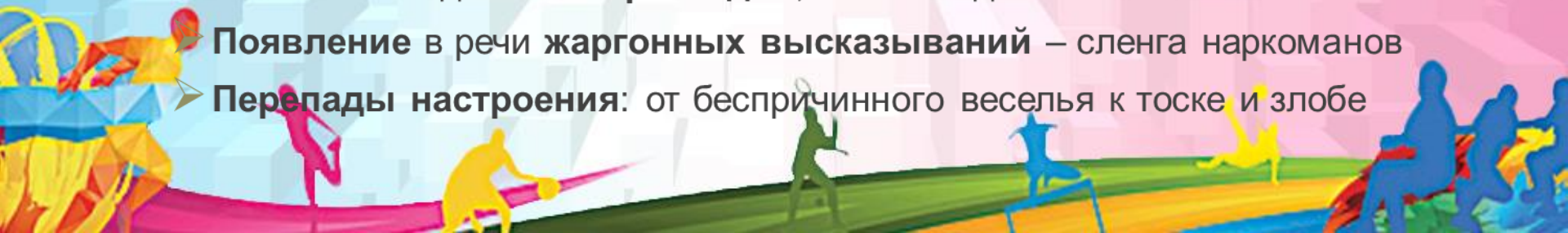
- ❖ **Жесткое «Нет!»** с повышением голоса и решительным отстраняющим жестом.
- ❖ **Презрительное «Нет!»**, уходя от того, кто предлагает.
- ❖ **«Нет!» в форме обвинения «Я же сказал «Нет!»**, ты что слов не понимаешь?
- ❖ **Спокойно-уверенное «Нет!»**, смотря прямо в глаза тому, кто предлагает.
- ❖ **«Нет!» Я собираюсь жить долго и не тороплюсь на тот свет».**
- ❖ **«Нет!» Это не для меня.**



Косвенные признаки вовлечения подростков в употребление наркотиков

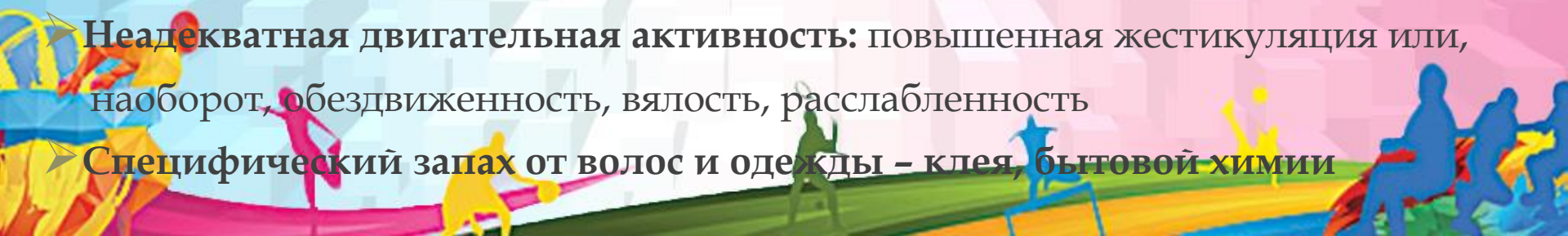


- **Резкая смена увлечений** и круга общения
- **Наличие необъяснимых телефонных звонков**
- **Немотивированная замкнутость и скрытость**
- Утрата интереса к повседневным делам и обязанностям, в т.ч. учебе
- Стремление больше времени проводить вне дома
- **Пропажа из дома ценных вещей**
- **Увеличение денежных расходов**, наличие долгов
- **Появление в речи жаргонных высказываний** – сленга наркоманов
- **Перепады настроения**: от беспричинного веселья к тоске и злобе



Признаки вероятного употребления наркотиков подростками

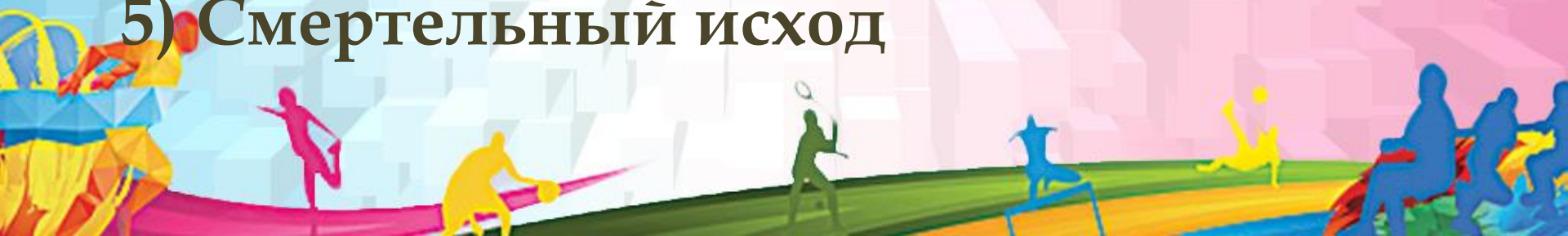
- **Нарушение сна, аппетита**
- **Частый беспричинный насморк**
- **Покрасневшие склеры, нездоровый блеск глаз**
- **«Провалы памяти», нарушение мышления**
- **Неряшливый внешний вид, одежда с длинными рукавами**
- **Поведение, напоминающее алкогольное опьянение, но без запаха алкоголя**
- **Маскообразное лицо или, наоборот, чрезмерно оживленная мимика**
- **Суженные или расширенные зрачки, не реагирующие на свет**
- **Изменение цвета кожных покровов, сухость губ и сиплый голос**
- **Неадекватная двигательная активность: повышенная жестикуляция или, наоборот, обездвиженность, вялость, расслабленность**
- **Специфический запах от волос и одежды – клея, бытовой химии**



Курение и его последствия!

Табак влияет на :

- 1) Легкие
- 2) Сердечно-сосудистую систему
- 3) Мозг и нервную систему
- 4) Желудочно-кишечный тракт
- 5) Смертельный исход



Курение

ЧТО ТАКОЕ ТАБАКОКУРЕНИЕ?

Табакокурение – это никотиновая зависимость, которая разрушительно воздействует на различные органы человека.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Табак (никотин) вызывает усиленную работу сердца, нарушает функции нервной системы, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз.



Человек умрёт, если выкурит 20 сигарет в течение часа. А для подростков это число – в два раза меньше – 10 сигарет!

ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:

Кальян – это безопасно и модно!

Один час курения кальяна равен 100 выкуренным сигаретам. Дым от кальяна влияет на организм человека до 6 часов. Так что кальян опасен и вреден для здоровья.

Электронная сигарета замена обычным сигаретам

Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок. Курильщику от этого не лучше, ведь электронная сигарета содержит никотин. Поэтому электронная сигарета не заменяет обычную сигарету.

Курение снимает стресс, успокаивает

Мнение о том, что курение расслабляет и успокаивает в корне неверно. Наоборот, курильщики больше подвержены депрессии и различным психическим расстройствам.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Для юношей

- ! Курение замедляет рост человека.
- ! Курящий человек не может быстро бегать и долго танцевать.
- ! Курящий человек ощущает боль гораздо острее, чем человек, не имеющий вредной привычки.
- ! Табачный дым способствует облысению.



Для девушек

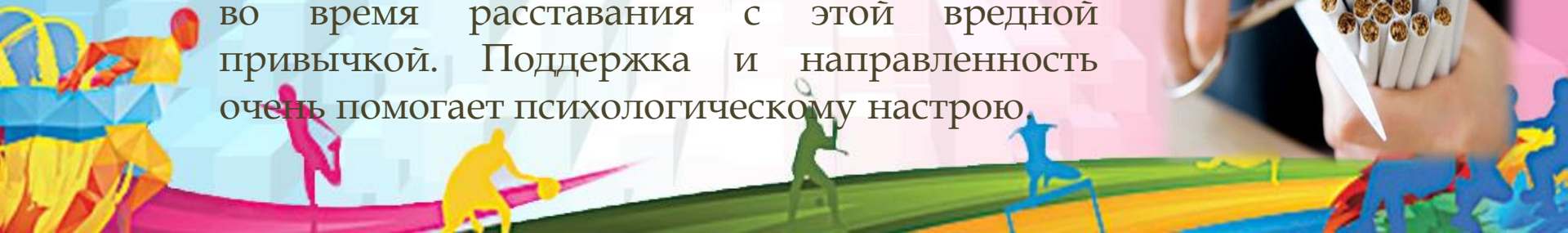
- ! Курение убивает женскую красоту.
- ! От курения на зубах образуется налет, во рту появляется неприятный запах.
- ! У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с косоглазием и другое.



Советы для тех кто хочет бросить курить

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить курить, Обязательно скажите себе, своему организму, какие Вы замечательные, сильные, волевые. Хвалите себя всевозможными способами. Поверьте, организм это оценит и щедро Вас отблагодарит. Да и наконец, кто не любит себя хвалить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть все для того чтобы бросить курить. Все зависит от Вас.

2. Поддержка родных и друзей. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой. Поддержка и направленность очень помогает психологическому настрою.



3. Контроль мыслей. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой и, перечитывая, анализируйте, почему именно в этот момент возникло желание закурить, и какой моделью поведения можно его заменить.



5 ПРИНЦИПОВ ФОРМИРОВАНИЯ САМОУВАЖЕНИЯ РЕБЕНКА



№1: Одобряйте, хвалите ребенка, даже за небольшие успехи

№2: Помогайте выбирать и ставить реальные цели

№3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность ребенка

№4: Поручите ответственность за какую-нибудь домашнюю работу

№5: Демонстрируйте свою любовь к ребенку



Это должен знать каждый ребенок

1 ПРАВИЛО

Не свешивайся с балконов и из окон!

4 ПРАВИЛО

Соблюдай правила дорожного движения!

2 ПРАВИЛО

Не играй с огнем и электроприборами!

3 ПРАВИЛО

Не пробуй лекарства и таблетки!

5 ПРАВИЛО

Прежде, чем что-то сделать подумай: не опасно ли это!





Не оставляйте детей без присмотра.



Учите детей быть самостоятельными.



Не оставляйте открытыми окна, балконные двери.

**Профилактика
детского
травматизма
памятка для родителей**



Уберите в недоступные для ребенка места острые предметы, лекарства, средства бытовой химии и т.п.



Закройте все электророзетки специальными заглушками



Не давайте маленьким детям для игры мелкие предметы – бусы, пуговицы, монеты, мозаику.



Не ставьте в доступных для ребенка местах посуду с горячей жидкостью



Не допускайте маленьких детей к источникам открытого огня – газовым плитам, каминам, печам. Старших детей научите пользоваться спичками, зажигать газ на плите.

Берегите себя и детей!

