

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»

Памятка для родителей студентов по ведению здорового образа жизни

Составил: Крупский К.А.,
Преподаватель лыжного спорта

Памятка студентам для ведения здорового образа жизни

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).
4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.
5. Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

Здоровье - это твой личный ответственный выбор.

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Твое здоровье - в твоих руках.

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни. Все препятствия на этом пути преодолимы.



А если будет трудно, повторяй формулу успеха:

« Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек!

Я всё умею, всё могу, всё мне по плечу!

Я смело смотрю миру в лицо!»

<i>Хочешь быть здоровым и успешным?</i>	<i>Не разрушай своё здоровье и жизнь!</i>
<ol style="list-style-type: none">1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.	<ol style="list-style-type: none">1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.2. Помни: неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

Памятка о вреде наркотиков

Наркотики – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.



КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЕТ НАРКОТИК?

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере над собой и утрате чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ НАРКОМАНИЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ?

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет.

КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ НАРКОТИКИ?

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

КАК ВЛИЯЕТ НАРКОМАНИЯ НА ДУШЕВНЫЙ ОБЛИК ЧЕЛОВЕКА?

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики,

утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект.

ОТ ЧЕГО УМИРАЮТ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ НАРКОМАНИЕЙ?

В большинстве случаев от передозировки. Наркомана через несколько лет ждет полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДА или гепатита.

Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы зачастую связаны с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт самосохранения и легко может замерзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин.



ПОМНИ, КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ ЧЕЛОВЕКУ НАРКОТИКИ!

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН И ОСТОРОЖЕН!

Памятка для родителей по предупреждению курения, употребления алкоголя и наркотиков

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ - психоактивные вещества).

Причины:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.
- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Памятка для родителей по профилактике детского и подросткового табакокурения

О причинах нарушений запрета на курение

Подросткам запрещено курить!

Это правомерное требование родителей по отношению к подростку должно соблюдаться во благо самих детей.

Однако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии **ряда условий:**

— *Когда запрет носит внешний, формальный характер:* нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе — можно, там никто не сделает замечания.

— *Когда запрет не мотивирован.* Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» — «Почему?» — «Потому, что нельзя»... Такое «обоснование», может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

— *Когда запрет носит «несправедливый» характер.* Нередко и родители, и другие взрослые взывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решений. В то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих». Открытое курение взрослые подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Таким образом, **запрет родителей на курение для подростков должен быть обоснован, мотивирован и неформален!**

Курение и семья.

На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» — большинство опрошенных курящих родителей ответило отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80 % курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки. Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубно привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

Итак, что делать родителям, если подросток начал курить?

— Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

— Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем, не давать подростку ложной устрашающей информации.

— Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.

— Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может принести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

— Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок неудовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

— Обратит пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

— Помните, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Не начинайте курить!

Минздрав не зря предупреждает, что курение опасно для Вашего здоровья прежде всего потому, что в состав табачного дыма входят многочисленные вредные для здоровья вещества: никотин, угарный газ, синильная кислота, канцерогенные вещества и многие другие, которые попадая в организм, действуют на него либо сразу, либо спустя некоторое время.

Ощущения, возникающие в первое время при курении: головокружение, слабость, тошнота, иногда рвота, сердцебиение, потливость – это не только

немедленная защитная реакция организма но и результат его острого отравления.

При систематическом табакокурении у курильщика исчезают неприятные ощущения, что свидетельствует о формировании никотиновой зависимости. Привыкание и нарастание устойчивости к никотину происходят относительно быстро. В начале человек выкуривает несколько сигарет в день, иногда может даже не курить определенное время. Однако, постепенно число выкуриваемых сигарет возрастает в 2-3 раза по сравнению с первым годом курения, процесс курения перерастает в привычку. И вот, уже появляются расстройства сердечно-сосудистой системы, невротические и другие проявления. Затем – болезненное стремление к никотину, удовольствие от курения, потребность в нем. При этом увеличивается число выкуриваемых сигарет (от 1 до 2-х пачек в день). На привыкание мужчинам требуется около 5 лет, женщинам – несколько больше, а подросткам - гораздо меньше. С течением времени курение перестает доставлять удовольствие, потребность в курении становится жизненно необходимой в связи с тем, что никотин прочно включился во все обменные процессы в организме.

Тому, кто начал курить, бросить очень трудно, курение затягивает. Спросите любого, кто пытался бросить курить – это очень трудно, и, как правило, почти никому не удается.

Курение является причиной развития многих опасных для жизни заболеваний, что приводит к преждевременной гибели каждого четвертого жителя страны, курильщики со стажем живут на 20 лет меньше. Например, заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63 %, а в ряде городов превысила самые высокие показатели, когда-либо зарегистрированные в мире.

ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже - в более раннем возрасте (детский алкоголизм). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - еще в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком, а у наркологов уже давно есть термин «пивной алкоголизм».

Алкоголь влияет на восприятие человеком действительности и способность принимать правильные решения. Это может быть особенно опасно для детей и подростков, у которых еще мало опыта решения проблем и принятия решения.

Краткосрочные последствия принятия алкоголя включают:

- искаженное видение, слух, и координация;
- измененное восприятие и эмоции;
- похмелье;
- ослабление бдительности, которое может привести к несчастным случаям, потоплению, и другим опасным последствиям, и даже к использованию наркотиков или опасным сексуальным контактам.

Долгосрочные последствия принятия алкоголя:

- цирроз и рак печени;
- потеря аппетита;
- серьезный дефицит витаминов;
- болезни живота;
- повреждение сердечной и центральной нервной системы;
- потеря памяти;
- высокий риск передозировки.

Несмотря на Ваши усилия, Ваш ребенок может все равно употреблять или даже злоупотреблять алкоголем. Как об этом можно узнать? Вот некоторые общие предупредительные знаки:

- запах алкоголя;
- внезапное изменение в настроении или отношении;
- ухудшения результатов в школе;
- потеря интереса в школе, спортивным состязаниям, или другим действиям;
- проблемы с дисциплиной в школе;
- изоляция от семьи и друзей;
- общение с новой группой друзей и нежелания представить их Вам;
- алкоголь исчезает из Вашего дома;
- депрессия и трудности связанные с развитием.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Потребление алкоголя еще более страшная привычка, чем курение. Еще в древности люди заметили, что многие напитки под действием времени изменяют свойства. Выпив такой напиток, человек становился раскованнее, веселее, появлялось ощущение праздника, чувство того, что все дозволено, доступно. Однако спустя некоторое время после выпивки настроение становилось скверным, мучала головная боль, появлялись тяжелые мысли. Алкоголь, поступая в организм через желудок и кишечник, всасывается в кровь уже через 5-7 минут и достигает повышенной концентрации в крови через 1,5-2 часа. Поэтому очень обманчиво состояние трезвости сразу после приема спиртных напитков.

В организме нет ни одного органа, который бы не подвергнулся разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия выпивок для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в

минимальных дозах. Алкоголь, поступая в кровь, изменяет ее состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевание. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведет к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы.

Кроме этого под прицел спиртных напитков попадает еще не до конца сформировавшийся головной мозг юношей и девушек. И основные последствия опьянения – забывчивость, повышенное сексуальное влечение, потеря девственности в таком состоянии и последующая ранняя нежелательная беременность в сочетании с венерическими заболеваниями.

Но и это не предел. В мозге подростка нарушается метаболизм нейромедиаторов, приводящий к буквальному «отупению», которое при постоянном злоупотреблении спиртными напитками, особенно пивом и коктейлями, переходит в интеллектуальное и эмоциональное оскудение.

Алкоголь действует на женский организм сильнее, зависимость от него возникает достаточно быстро. Под действием спиртного можно совершить то, о чем потом придется жалеть всю жизнь. В пьяном виде девушка становится несдержанной, теряет достоинство и гордость, легко соглашается на случайную половую связь. Последствия этого очевидны. Это и неполноценные дети, рожденные без любви, и венерические болезни, и преждевременное увядание организма.

ВРЕД ПИВА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Казалось бы, сколько сказано, написано и доказано – напитки, называемые "слабоалкогольными", вредны и являются первым шагом на пути к настоящему, "полноценному алкоголизму". Вред пива самое яркое тому подтверждение. Легкий алкоголь не заменяет крепкий, а, наоборот, дополняет его.

Особенно плохо это оказалось для неустановившейся, ранимой и нестабильной психики подростков, желающих во что бы то ни стало самоутвердиться в компании, не отстать от друзей, показать свою "крутость", свою "взрослость" девушке, которая нравится. И вред пива в такие моменты не имеет никакого значения. Психика подростков более мобильна, устои жизни только формируются, привычка, а затем и алкоголизм наступает быстрее.

Пиво, по мнению многих медиков, работающих в соответствующей сфере, не менее "агрессивный" напиток, чем водка. После чрезмерного приема пива также значительно повышается уровень агрессии, что способствует дракам, выяснениям отношений.

КАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РАННЕГО ПРИОБЩЕНИЯ К АЛКОГОЛЮ И РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. Общение. Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют ребенку?**

2. Внимание. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Способность поставить себя на место ребенка. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Организация досуга. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения. Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей ребенка.

6. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

7. Родительский пример. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". ***Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!***