

## ДА физкультуре и спорту!

Физкультура - это воспитание культуры тела посредством физических нагрузок и гимнастики. Она развивает не только тело, а также нервную систему человека. Нагрузки на тело способствуют нормализации деятельности психической системы. Особенно это важно для детей, ведь они каждый день впитывают огромные потоки информации. Спорт помогает мозгу снять напряжение и вернуть ясность.

Спорт занимает особое место в жизни детей и подростков. Он необходим не только для гармоничного развития тела, но и для создания чувства дисциплины. Спорт воспитывает в ребятах такие качества, как сила воли, упорство, сдержанность. Эти черты характера, усвоенные с детства, будут сопровождать человека на протяжении всей последующей жизни.

Давно доказано, что люди, занимающиеся спортивной деятельностью, намного чаще добиваются успеха. Этот факт объясняется тремя причинами:

1. **Здоровье.** Спорт улучшает и укрепляет здоровье. Люди, занимающиеся спортом, имеют больше сил и энергии, которые необходимы для работы в любой сфере.
2. **Волевые качества.** Как уже было сказано, спорт воспитывает человека. Он делает его упорным и внимательным.
3. **Психологическая разрядка.** Физкультура - это отличный способ борьбы со стрессами. Обычно люди склонны копить негативные эмоции в себе, тогда как спортивное общество всегда знает, куда выплеснуть накопившийся эмоциональный груз. Это бережёт психическое здоровье, повышает стрессоустойчивость и продуктивность решения конфликтных ситуаций.

**Берегите здоровье,  
занимайтесь спортом!**

## ДА здоровому питанию!

От тех продуктов, которые мы употребляем в пищу, зависит наше самочувствие. Очень полезны для питания хлеб грубого помола, каши, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, курица и рыба, фрукты, сырые овощи и зелень. Необходимо снизить содержание в рационе сладостей, кондитерских изделий. Постарайся есть в школе горячие обеды, не есть сухомятку, не увлекаться фаст-фудом и чипсами, и в течение дня выпивать около 2 л жидкости, желательно чистой воды.

**Отказ от вредных привычек.** Это очень важный аспект, употребление алкоголя, курение, наркотики сведет на нет результат всех мероприятий для укрепления здоровья.

Согласись, это несложно соблюдать здоровый образ жизни. Любимое занятие, вкусная и полезная пища, прогулки, отдых, поддержание своего тела в чистоте и хорошее настроение – разве это требует от тебя много жертв?

Минутный кайф и бесконечные мучения или интересная, веселая, полная открытий жизнь - помни, выбор зависит только от тебя.



***Жизнь прекрасна!  
Не трать ее напрасно!***

**ГБУ РМЭ «Комплексный центр  
социального обслуживания населения в  
Советском районе»**



**«Быть здоровым -  
ЗДОРОВО»**

# НЕТ курению!

## Как курение влияет на организм?

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:

- раздражительность
- снижение концентрации внимания
- проблемы со сном
- повышенный аппетит
- мощная тяга к табаку.

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

**Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей.**

Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

Окись углерода из дыма и никотина увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. Они также увеличивают риск возникновения тромбов.

Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии. Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие.



# НЕТ наркотикам!

## Последствия наркомании

Вред наркотиков не зависит и от их происхождения – неважно, натуральные вещества или синтетические. С самого начала приема они активно включаются в обменные процессы, становясь их частью, и влияя на дальнейшее функционирование всех систем органов. Разрушительная сила токсичных соединений сказывается на всех уровнях человеческого организма – телесном, душевном, духовном, социальном.

Поведение наркомана изменяется не в лучшую сторону независимо от того, какой наркотик и каким способом он употребляет. Однако наибольший вред наносят психотропные

**наркотики.** Нарушается процесс мышления, формирования ассоциативных связей, искажается восприятие в реальности. Это приводит к таким последствиям, как:

- снижается способность адекватного восприятия стрессовых ситуаций;
- утрачиваются интересы;
- возникают проблемы с концентрацией внимания;
- плохо запоминается информация;
- становится невозможным обучение, сосредоточение на рабочем процессе;
- развивается дезориентация в обществе и жизни.

Человек начинает лгать близким, «выкручиваться», прятаться, воровать. Единственной целью становится добыча очередной дозы, и ради нее наркоман готов на все.

Вредные вещества, содержащиеся в наркотиках, препятствуют нормальному ходу ростовых процессов, становлению гормонального фона, половому созреванию подростков. Губительное действие ядов сказывается на опорно-двигательном аппарате: атрофируются мышцы, разрушается костная ткань.

Сильно страдает нервная система: яд убивает нейроны, что впоследствии отражается на умственных способностях, поведенческих реакциях, отношении к близким и к себе самому. Слабоумие, паранойя, суицид - только некоторые из последствий наркозависимости в подростковом возрасте.

