



**«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ –
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ.
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ –
ЗДОРОВАЯ – СТРАНА.»**



Здоровый образ жизни

Спорт

Какой же здоровый образ жизни без спорта! Пробежка и спортзал помогут держать себя в норме. А если нет пока возможности – делайте по утрам зарядку. И обязательно ходите интенсивным шагом каждый день не менее 40 мин.

Закаливание

Огромное значение для здоровья играют водные процедуры и закаливание – они укрепляют нервную систему, благоприятно влияют на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, обмен веществ.

Правильный режим труда и отдыха

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым отдохнувшим. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему и восстанавливает силы нашего организма. Люди, которые спят по 7-8 часов, поступают правильно.

Позитивное мышление

Наше отношение к жизни, состояние психического здоровья тесно связано со всеми процессами, происходящими в организме. Мыслите как здоровый, счастливый, успешный человек, и все сбудется!

Питание

Наше здоровье во многом зависит от нашего питания. Питайтесь здоровой пищей и предпочтительно в первой половине дня. Старайтесь исключить «бутербродный образ жизни» и фастфудовую еду. По возможности пейте только чистую воду. И не забывайте про фрукты и овощи!

Гигиена

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Если кожу долго не мыть, то она становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью.

Отказ от вредных привычек

Любые вредные привычки подкашивают наше здоровье на корню. Единственным верным решением здравомыслящего человека может быть только полный отказ от всех привычек, наносящих какой-либо вред нашему здоровью.

1

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

2

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших опасениях и переживаниях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу.

3

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ?

- Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.
- Учитесь видеть мир глазами ребенка.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Чем опасны **СНЮСЫ**

 В то время, как здравоохранение активно борется с курением, запрещая его в общественных местах, производители придумывают **новые виды психоактивных веществ**. К таким видам относится **снюс**, табак бездымный, но не безвредный.

В чем опасность **СНЮСА?**

-  **Большая доза никотина.** В одной сигарете доза никотина составляет до 15 мг на 1 г табака. В пакетике снюса 70 мг на 1 г табака. Возможно острое отравление никотином.
-  **В слизистой полости рта** никотин очень быстро всасывается и уже через семь секунд попадает прямо в мозг.
-  **Высокая концентрация никотина** – причина молниеносного формирования зависимости. Кроме никотина на человека, употребляющего снюс, воздействует более **30 химических веществ с канцерогенным эффектом**, самый сильный из которых нитрозамин.
-  **Токсические вещества** длительное время пребывают в ротовой полости в результате способа употребления снюса.








Признаки острого отравления никотином:

-  **Перевозбуждение**, сменяющееся заторможенностью
-  **Учащенный пульс**, потливость, одышка
-  **Тошнота, рвота**
-  **Высокое**, а потом **низкое артериальное давление**
-  **Головная боль**
-  **Дрожание рук и ног**, судороги
-  **Затуманенность**, а затем полная утрата сознания
-  В тяжелых случаях **остановка сердца и дыхания**.

Длительное использование снюса приводит к **стоматиту**, хронической **никотиновой интоксикации**, **пародонтозу**, **разрушению зубов**, появлению **зловонного запаха** изо рта, **повышению артериального давления**, **учащенному сердцебиению**.

К необратимым последствиям и осложнениям **НИКОТИНОВОЙ ИНТОКСИКАЦИИ** относятся:

-  **Кашель, одышка**, развитие хронической обструктивной болезни легких
-  **Атеросклероз сосудов**, который осложняется инфарктами, инсультами
-  **Гипертоническая болезнь**
-  **Рак** поджелудочной железы
-  **Бесплодие**, импотенция и др.

Последствия употребления снюса в подростковом возрасте:

-  **Остановка роста**
-  **Повышенная агрессивность** и возбудимость
-  **Нарушение памяти** и концентрации внимания
-  **Высокий риск** развития злокачественных новообразований желудка, печени, полости рта
-  **Снижение иммунитета**, повышение риска развития инфекционных заболеваний.

