

МБУК «ГАГАРИНСКАЯ МЦБС»



**НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ
ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ**

**г. Гагарин
2020г.**



**Для того, чтобы человек мог соответствовать своей роли
венца Природы и выполнять историческую миссию
и на Земле и в космосе, он должен быть здоров.
И.И. Брехман**

«Здравствуйте!» - мы ежедневно повторяем это приветствие. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Красота и здоровье зависят только от нас самих, и это неоспоримый факт! Для того чтобы наше здоровье и красота радовали нас, нам необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за своим питанием, а главное, почаще улыбаться и радоваться жизни! Здоровье – это то, над чем человек в значительной степени способен сохранять контроль.

Однажды Сократ спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава, а здоровье! Здоровый нищий счастливее больного короля!».

Только все вместе, а не поодиночке мы сможем сделать нашу страну здоровой. Давайте жить интересно! Ведь сколько удовольствия можно получить от занятий танцами, спортом, а самое главное – от общения друг с другом. Ведь жизнь – это то, что люди больше всего стараются сохранить и, случается, меньше всего берегут.



О вреде пьянства, курения, наркомании знают все, о них пишут и говорят очень много. Эти вредные привычки несут множество бед и страданий как самим зависимым от них людям, так и их семьям. Ведь в результате воздействия этих вредных привычек значительно снижается продолжительность жизни, а смертность населения повышается. При этом у зависимых граждан чаще всего рождается неполноценное потомство.

Сегодня у нас в стране весьма актуальна такая социальная проблема как широкое распространения среди подростков наркотизма, алкоголизации и употребления табачных изделий. Научные данные свидетельствуют о том, что к 9 годам 10% детей пробуют курить. С этого времени число курящих подростков драматически растет под влиянием ровесников, воздействия общества и примера взрослых. К подростковому возрасту число курящих детей достигает 40-60%, постоянно употребляют алкогольные напитки более половины учеников старших классов и 75% молодых людей подросткового возраста хотя бы однократно пробуют наркотические вещества.

Как человек может отказаться от приема психоактивных веществ? Только личное решение человека способствует прекращению приема психоактивных веществ. Медицина, церковь, друзья могут лишь оказать помощь решившемуся лечиться от наркомании или алкоголизма человеку. Полностью излечиться от наркомании и алкоголизма очень и очень сложно, порой зависимость от этих веществ остается у человека навсегда.

Курение, алкоголизм и наркомания вызывают чрезвычайную тревогу не только у медиков, но у всех людей, беспокоящихся о своем здоровье, а также о здоровье и благополучии собственных детей. Все больше людей задумываются о будущем поколении, поэтому они



Наркомания

Среди многих проблем, стоящих перед российским обществом, на одно из первых мест всё увереннее выходит проблема наркомании как глобальная угроза здоровью населения страны и национальной безопасности, ибо жертвами наркомании становится интеллектуальный, физический потенциал России. Проводятся различного вида профилактические работы. Используемые приёмы: беседа, вопросы, которые позволяют информировать детей, активизировать их знания. На различных видах мероприятий рассматриваются альтернативы жизни без наркотиков, дети подводятся к пониманию того, что существует множество других занятий, приносящих человеку радость и интерес в жизни.

Наркомания тяжелое заболевание. Она проявляется в постоянной потребности принимать наркотики, так как психическое и физическое здоровье наркомана зависит от того приняты наркотики или нет. Наркомания ведет к грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации. Эта болезнь с хроническим течением развивается постепенно. Причиной ее является способность наркотических средств вызывать состояние опьянения, сопровождающееся ощущением полного физического и психического здоровья и благополучия.

Наркотик – это яд, который медленно разрушает мозг и психику человека. Бензин или клей «момент», например, превращает людей в умственно неполноценных через 3-4 месяца, «безопасная конопля» — за 3-4 года. Человек, употребляющий морфин через 2-3 месяца настолько утрачивает способность что либо делать, перестает за собой ухаживать и полностью теряет человеческий облик. Те же кто употребляют кокаин живут не больше трех лет. Они погибают от разрыва сердца или от того, что носовая перегородка истончается и превращается в пергаментный листок, который трескается, ломается и человек погибает от смертельного кровотечения.

К гибели наркоманов приводят:

1. Травмы в дорожно-транспортных происшествиях
2. Передозировка.
3. Отравления некачественными наркотиками
4. Заболевания – сепсис, пневмония, хроническая печеночная недостаточность, ВИЧ-инфекция и др.

Алкоголизм



К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная – потребление алкоголя. К сожалению, в жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков 40 %, среди злоупотребляющих алкоголем уже 98 %.

В организме алкоголь оказывает следующие виды воздействия: токсически действует на клетки головного мозга, изменяет биологические процессы головного мозга, обеспечивает организм энергией, замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство, стимулирует производство мочи (при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются), временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).

Узнать о последствиях алкоголизма лучше всего до того, как разовьется алкогольная зависимость. Первыми сигналами алкоголизма являются – наличие тяги. Поражение печени приводит к алкогольному гепатиту и циррозу, следом идет асцит (жидкость в животе), бактериальный перитонит (воспаляется выстилка брюшной полости), поражение мозга, пищеводное кровотечение из варикозных сосудов (при повышенном давлении в венах печени), увеличение селезенки, функциональная почечная недостаточность, анемия. Нарушение свертываемости крови приводит к ее большим потерям. Последствия алкоголизма сохраняются многие месяцы после того, как человек отказывается от спиртного.

Алкоголь, проникая в организм, оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на все органы, ткани, вплоть до их разрушения. Алкоголизм нередко является причиной развития онкологических заболеваний. Алкогольные напитки, особенно не самого высокого качества, содержат в составе большое количество канцерогенных веществ. Кроме того, нужно помнить, что алкоголь снимает психологические, нравственные барьеры, высвобождая низменные инстинкты. Ослабляет волю, самоконтроль, вследствие чего люди совершают такие проступки, после которых раскаиваются всю оставшуюся жизнь.



Табакокурение

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

Никотин – яд нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Курение – это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма. Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоту, гексамин, толуол, мышьяк, метанол и др.

После того, как вы бросите курить уже через месяц значительно облегчится дыхание, вы станете высыпаться, у вас повысится работоспособность и значительно возрастет

НАШ МИР БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться медиков, да и просто граждан, думающих о своем будущем поколении, о том, как же предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным привычкам, от пристрастия к ним современного общества.

И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться медиков, да и просто граждан, думающих о своем будущем поколении, о том, как же предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным и вредоносящим привычкам, от пристрастия к ним.

Курение, алкоголизм и наркомания - это серьезные социальные проблемы, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений. Кроме того, табакокурение, алкоголизм и наркомания - это наиболее распространенный вид девиации, так или иначе затрагивающий любую семью. Все знают, что зависимость—это плохо. Только зависимость может быть плохая и хорошая.

Плохой зависимостью считают алкоголизм, курение, наркоманию и игровую зависимость.

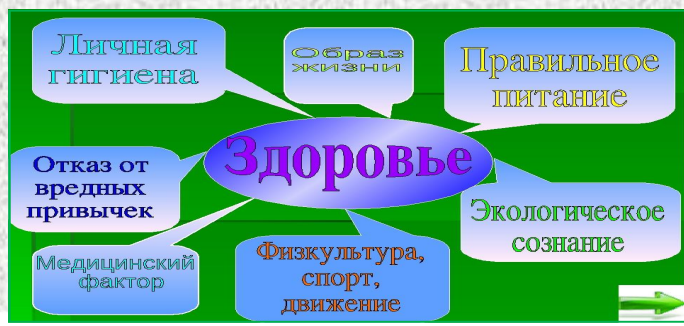
Есть и хорошие зависимости: человек не может без занятий спортом, чашечки кофе с утра, кусочка сладкого, хобби и т.п.

Зависимый человек никогда не признается, что он зависим. В большинстве случаев принудительное лечение не поможет, как советы и уговоры. Это болезнь, которую необходимо лечить. А вот результат зависит от желания, стремления и возможностей самого человека.



В современном мире все большую распространенность получает тенденция ведения здорового образа жизни. Ее популярность набирает обороты не только среди известных всему обществу личностей, но и среди обычных людей. Все более значимым становится здоровый образ жизни среди молодежи. Еще пару лет назад такие понятия, как правильные продукты, физические нагрузки, состав продуктов не были на таком широком слуху. Лишь единицы задумывались о профилактике здорового образа жизни среди молодежи. Виновником такой ситуации настроения в обществе в те времена была считающая себя взрослой молодежь. Которая стремилась вырваться из-под опеки родителей, старалась всеми силами продемонстрировать свою «взрослость», перенимая у взрослого поколения не самые полезные привычки: курение, алкоголь, фастфуд и другую малополезную еду, малоактивный образ жизни. В настоящее же время проблема перехода к правильному питанию и физической активности с каждым днем становится все актуальнее.

Молодежь начала осознать, что для того, чтобы поддержать отличное здоровье и форму, не нужны изнуряющие диеты, сомнительные препараты и прочее. Здоровый дух – это несколько простых составляющих: полезное питание,



Спорт. Физические нагрузки в короткие сроки становятся привычным делом для каждого, кто хочет поддерживать тело и дух в тонусе и ежедневно тренировать организм. Физические нагрузки помогают поддерживать тело в форме, избавиться от лишних килограммов и увеличить мышечную массу. Занятия физическими нагрузками также оказывают положительное воздействие на наш внутренний мир: формируют характер, развивают силу воли, стойкость и выносливость.

Спорт делает нас счастливыми, так как во время физических упражнений организм выделяет эндорфин – гормон счастья. О полезности спорта все время твердят нам и ученые – они считают, что физические нагрузки являются очень важной и необходимой привычкой, но, в отличие от вредных привычек, к спорту организм привыкает чуть дольше. Как правило, этот процесс занимает не меньше двух-трех месяцев. По истечении этого времени те занятия, которые поначалу казались очень сложными или даже невыполнимыми, будут даваться намного легче и станут приносить нескрываемое удовольствие. В эмоциональном плане человек получит настоящее удовлетворение от проделанной работы, будет гордиться собой, что тоже очень важно.

Чтобы спорт приносил пользу не только физическую, но и моральную, следует выбирать занятия в соответствии со своими предпочтениями и способностями. Так, например, кому-то подойдут командные виды спорта, такие как волейбол, баскетбол или футбол, кому-то – упражнения в тренажерном зале с тяжелым весом, кому-то конный спорт, плавание или даже танцы. Выбор огромен, и, несомненно, каждый сможет найти себе занятие по душе.

Питание. Правильное питание – это еще одна и чуть ли не самая популярная составляющая здорового образа жизни. Здоровый рацион содержит в себе всё то, чего несколько лет назад либо и в помине не было в рационе человека, либо было, но лишь изредка: каши, творог, фрукты и овощи, цельнозерновые продукты, хлебцы и так далее. Теперь же каких только рецептов блюд, содержащих исключительно полезные продукты, не найти в интернете! Аккаунты в ВКонтакте, инстаграме и других социальных сетях просто пестрят разнообразием правильных блюд: там и каши, украшенные орехами, фруктами, семенами чиа и кунжутном, и смузи из различных фруктов и овощей, и полезная выпечка.

Не меньшую популярность набирает правильное питание и среди известных поваров, чьи рецепты содержат в себе только полезные ингредиенты. «Передомный момент» к набору популярности всех данных продуктов перешел тогда, когда люди осознали, что питаться правильно вовсе не значит невкусно. Скорее наоборот, полезный рацион поражает разнообразием блюд, вкусом и красотой подачи, которые не уступают фастфуду и сладостям.

Отдых. В ведении здорового образа жизни не стоит забывать о полноценном отдыхе. Он включает в себя, в первую очередь, достаточное количество сна. Сон поможет не только чувствовать себя лучше, но и обрести безупречный внешний вид, избавиться от ощущения усталости и нежелательных синих кругов под глазами. И не стоит забывать об активном отдыхе: поездок на природу, прогулок с любимым питомцем, встреч с друзьями. Такая активность поможет вам обрести душевный покой и сохранять оптимистичный настрой!

Правильный образ жизни затрагивает все сферы жизни человека и его деятельности.

Популяризация здорового образа жизни среди молодежи, в действительности, привела к колоссальным результатам, изменившим не только внешнее, но и внутреннее состояние молодежи. Что касается юношей, то среди них ярко выражено стремление к спортивному, накачанному телу. У девушек же заметна тенденция к натуральной, естественной красоте, здоровому сиянию лица. Тонны косметических средств на лице уходят в далекое прошлое. Это говорит о том, что сейчас ценится не только то, что ярко и красиво, но и то, что полезно, естественно и натурально.



Библиотека рекомендует

1. Дмитриева, Н.Ю. Как бросить курить/Н.Ю. Дмитриева -М.: ЗАО ОЛМА Медиа Групп, 2011.– 224с.;ISBN 978-5-373-03716-7; –Текст непосредственный
2. Гузиков, Б.М., Мейроян,А.А. Что губит нас: О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении/Б.М. Гузиков, А.А. Мейроян -Л.: Лениздат, 1990.- 208с.; ISBN 5-289-00520; –Текст непосредственный
3. Захаров, Ю.А. Наркотики: от отчаяния— к надежде/ Ю.А. Захаров—М.: ООО Школьная Пресса, 1999.-192с.; ISBN 5-9219-0002-8; –Текст непосредственный
4. Колупаев, Г.П., Галин, Л.Л. Коварный враг: О вреде употребления алкоголя/Г.П. Колупаев, Л.Л. Галин—М.: Воениздат, 1987.-56с.; –ISBN: [не указан]; - Текст непосредственный
5. Лаптев, А.П., Горбунов, В.В. Коварные разрушители здоровья/А.П. Лаптев, В.В. Горбунов– М.: Советский спорт,1990.-45с.;ISBN5-225-00247-1; –Текст непосредственный
6. Макеева, А. Г. Не допустить беды/А.Г. Макеева -М.: Просвещение,2003.;ISBN 5-09-012184-2; –Текст непосредственный
6. Ягодинский, В.Н. Школьникам о вреде никотина и алкоголя/В.Н. Ягодинский.- М.: Просвещение, 1986; – ISBN: [не указан]; –Текст непосредственный
8. <http://24.rospotrebnadzor.ru/directions/InfAnMat/24138>
9. <https://bakali.rbsmi.ru/articles/obshchestvo/o-vrede-ryanstva-kureniya-narkomanii/>

Я выбираю



ЖИЗНЬ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖИ
Составитель: Гатаулина А. Д.

Эл.адрес: biblio-gagarin@mail.ru
Адрес сайта: <http://gagarin.library67.ru/>
Тел. 3-14-90