

Школьный меридиан

**SPECIAL
EDITION**

Безопасность жизнедеятельности и здоровый образ жизни

В этом выпуске:

- *Здоровый образ жизни- что это?*
- *Как уберечь ребенка от наркотиков?*
- *Профилактика подросткового алкоголизма.*
- *Хайп с риском.*



Школьный меридиан

SPECIAL
EDITION

Здоровый образ жизни- что это?

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. ЗОЖ включает в себя разные составляющие:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек;
- питание, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- физически активная жизнь, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- закаливание.

Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Для того чтобы сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятие физической культурой и спортом. Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: вредные привычки, эмоциональная и психическая напряжённость, неблагоприятная экологическая обстановка, гигиена. Выбор пути создания своей индивидуальной системы здорового образа жизни должен сделать каждый человек сам.



Школьный меридиан

**SPECIAL
EDITION**

Как уберечь ребенка от наркотиков?

Примерно 15% больших городов впервые пробуют наркотики в 12- 14 лет. Знакомство происходит на дискотеках, в школе, во дворе. Считается, что среди потребителей наркотиков преобладают типы неустойчивого характера. Это подростки, склонные к праздному времяпровождению. Родителям надо лечь костью, чтобы не допустить знакомство с наркотиками. Выход- профилактика. Ищите повод поговорить с ребёнком об этой проблеме. Если смотрите по телевизору сюжет о смерти от наркотиков, надо расставить акценты, обсудить, какие действия ведут к таким последствиям.

Объясните ребёнку, что спорт, физическая сила, хорошая фигура и наркотики- вещи несовместимые. Поддерживайте здоровые увлечения ребёнка: хочет заниматься борьбой- пусть будет борьба, хочет футболом- пусть будет футбол... Довод для девочек- их красота, привлекательность, которые растают, если употреблять наркотики. Поддерживайте хорошие отношения с детьми, чтобы видеть чем они интересуются, что с ними происходит. Проводите больше времени вместе. Совместные походы в театр и музеи, совместные занятия спортом, путешествия и хобби будут настраивать ребёнка

На то, что жизнь увлекательна и без одурманивающих средств. Алкоголизм, и наркомания- заболевания многофакторные, они вызываются не одной причиной. Но то, что они наследуются, - доказано.



Школьный меридиан

**SPECIAL
EDITION**

Профилактика подросткового алкоголизма.

Профилактика подросткового алкоголизма разработана ещё недостаточно. Остаётся крайне низкое внимание к профилактическим мерам- не привлекаются средства массовой информации, неэффективные государственные или общественные программы. Главную роль в профилактике подросткового алкоголизма играют работники охраны правопорядка и воспитатели. Подростки видят пьянство старшего поколения и постепенно принимают это за норму поведения, перестают видеть очевидные вредные последствия, и часто слышат от пьющих взрослых информацию противоположного содержания.

Наиболее эффективными считаются телевизионные передачи и фильмы, а наименее эффективными лекции, беседы и радиопередачи. Наше же телевидение активно рекламирует пиво и ориентирует этот продукт, прежде всего на подростков. Сейчас необходимо направить все усилия, чтобы изъять алкоголь из жизни подростков. Необходимо позаботиться о том, чтобы каждый подросток мог заняться спортом, искусством, духовным мастерством, определённым хобби. К подросткам с высоким риском развития алкоголизма, относятся подростки, проживающие с пьющими родителями,

общающиеся с пьющими друзьями, подростки у которых имеются уходы из дома, прогулы школы, приводы в милицию, неустойчивый характер, подростки из интернатов. Кроме того следует учитывать, что подростки высокого риска нуждаются в поддержке сверстников, а не в опеке старших, поэтому едут создать сеть сверстников с отрицательным отношением к алкоголю. В подобных группах подростки вместе учатся решать возникшие проблемы и всегда приходят на помощь к своим друзьям, они успешно решают и возникшие семейные проблемы.



Хайп с риском.

У всех Новый год ассоциируется примерно с одним и тем же: мандарины, ёлка, коньки, подарки. Но некоторые не представляют его ещё и без пиротехники. Ради развлечения подростки бросают петарды под ноги прохожим, под колёса автомобилей, засовывают в капюшон одноклассникам и даже закидывают в мусоропровод. Чаще всего такие развлечения заканчиваются травмами рук, глаз и даже пожарами. Часто, ребята, свои проделки с петардами выкладывают в интернет.

К сожалению, желание хайпануть- набрать побольше просмотров и лайков- нередко стирает границу между «Смешно» и «опасно». Ребята не учитывают, что использование петард в общественных местах расценивают как мелкое хулиганство, за совершение которого предусмотрены штраф и даже административный арест. За тех, кто младше 14 лет, отвечают родители. Как у мальчишек оказываются петарды? Если их можно купить только с 15 лет. Родители дают побалываться.

Дети сами приобретают их на стихийных рынках, где документы не проверяют. Неужели школьник может приобрести горсть «корсара» так же легко, как и карамель «Барбарис»? По закону- нет, но, судя по тому, как гремят в предновогодние дни наши дворы, из каждого правила бывают исключения.



Школьный меридиан

**SPECIAL
EDITION**

ФотоОбъективчик



- Издательство: Верейковская СШ
- Адрес: а.г.Верейки, ул.Гродненская, 21. Телефон: 91-3-73.
- Электронная почта: verejki@yandex.ru
- Главный редактор: Трайгель Максим
- Фотокорреспондент: Сарокина Анна
- Внештатные корреспонденты: Куколкин Владислав
- Бондаренко Светлана