

# ШКОЛЬНЫЕ БУДНИ

# СПЕЦВЫПУСК

№ 3 НОЯБРЬ 2016



## Тема номера: *Здоровый образ жизни*

Сегодня только ленивый не знает аббревиатуры “ЗОЖ”. Здоровый образ жизни пытается прорваться к нам сквозь дымовые завесы с автобусных остановок, сквозь надоедливую рекламу фастфуда и полки магазинов, уставленных энергетическими напитками и алкоголем. И среди нас есть люди, дорога к которым оказалась очень короткой, кто не смотря на соблазны цивилизации все таки понял и раскусил, что здоровье—самая наивысшая ценность, которой тебя наградила природа и родители. Именно его не купишь вопреки распространенному мнению о том, что были бы средства—здоровье поправим.

В настоящее время ведутся активные споры о том, что считать здоровым образом жизни, но все—таки, на мой взгляд, ответ на этот вопрос очевиден. Здоровье— есть составляющая нескольких факторов, как физическое, здоровье нравственное или социальное и психическое.

Когда тебе 13—15 лет разве об этом хочется задумываться? Необычный взрослый мир манит своими соблазнами. Кажется, вся жизнь впереди, и будет в ней еще время на правильное питание, спортивные нагрузки, режим дня и правильные эмоциональные реакции... «А пока-, думаем мы, - вечер за компьютером никого не сделает зависимым, без зарядки и спорта вроде бы жить можно, а последствия фастфуда для желудка снимаются лекарствами.. Так проходит день за днем, месяц за месяцем. Заканчивается школа, начинается другая взрослая жизнь с разрешенными в ней законодательством соблазнами. Но рано или поздно круг замыкается, и начинают задаваться вопросы: почему «скачет» давление, отчего так трудно подняться на пятый этаж пешком, отчего вдруг возникают боли.

Ответ, в общем, лежит на поверхности. Культура здорового образа жизни прививается с детства и идет из семьи. Именно поведение наших родителей, их отношение к здоровью закладывают и наше собственное представление о том, что «хорошо» или «плохо». В этом номере мы постараемся поговорить о самых распространенных мифах, связанных с ЗОЖ и о факторах, провоцирующих нас на нездоровый, опасный образ жизни. Здоровья всем!

О.В. Романова

## В номере:

1. *Опасность энергетических напитков*
2. *Осторожно, электронные сигареты*
3. *1 декабря—Всемирный День борьбы со СПИДом*
4. *Школьные новости и анонсы мероприятий*

### *Школьные новости:*

1. 25 ноября состоялось посвящение первоклассников в члены сообщества «Позитивная территория»
2. 25 ноября в актовом зале школы прошел праздник «День матери» для жителей 8 микрорайона и наших родителей
3. Команда юношей 45 школы заняла 1 место в чемпионате по баскетболу «КЭС—баскет», девушки нашей школы заняли 2 место
4. Учащиеся 4 класса стали призерами городского конкурса «Слет юных читателей»
5. 28 ноября стартует школьное КТД «Моя новогодняя школа»
6. Учащиеся 10 «А» класса провели встречи в классах, обсудив проблему СПИДа в современной России

## Осторожно: электронная сигарета



Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного курения» и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как же к этому относиться? Основная опасность—это поддерживаемые табачными компаниями мифы. **Миф первый:** «Электронные сигареты безопасны и их можно курить вместо обычных» На самом деле аэрозоли электронных сигарет содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены( карболовые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром, никель). Состав жидкости для электронной сигареты не регламентируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете о том, чем отравляете себя. Никто из вас, я думаю, не догадывается о том, что жидкость для заправки электронных сигарет содержит сульфат никотина—мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из за высокой токсичности. Попадая в организм он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.

**Миф второй:** «Они безвредны для окружающих, я могу курить их там, где курить нельзя» Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронной сигареты делает их также опасными для окружающих, особенно для беременных женщин. Во

вторых, курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, т.к на потребление всего, что имитирует курение в общественных местах запрещено Федеральным законодательством №15—ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

**Миф третий:** «Они помогают бросить курить, они лучше чем любая терапия»

И не надейтесь, Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака. Сегодня в мире опасаются, что если не запретить электронную сигарету, они могут вернуть былую моду на курение. Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Сегодня доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили. Попробовав из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, а в итоге—”двойными курильщиками”.



**Самое ценное, что есть в человеческой жизни—здоровье...****Внимание: опасность!**

**Действие.** Окрыляющий эффект, показанный в одной из реклам энергетических напитков, вовсе не удачно продуманное маркетинговое решение.

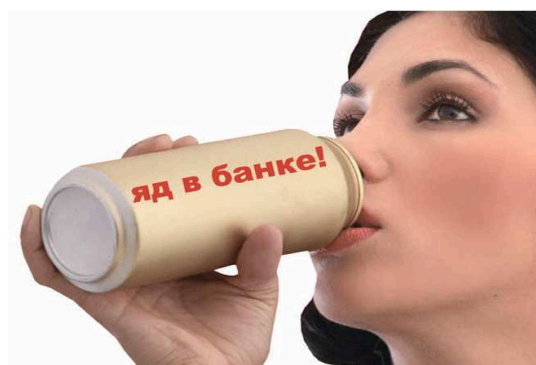
Тот, кто уже вкусил не одну банку энергетика, знает, что этой рекламе можно верить. Действительно, бодрость, приподнятое настроение, повышенная работоспособность не может не окрылять. Но способность свернуть горы, к сожалению, весьма скоро оборачивается подавленностью, истощённым и разбитым состоянием. Это объясняется тем, что сама по себе жидкость является не источником энергии, а лишь средством извлечения и высвобождения скрытых ресурсов организма, бережливо припрятанных природой для экстренных случаев. И неизбежно наступающий спад активности – это не что иное, как восстановление взятой в долг у организма энергии. Научно доказано, что энергетические напитки не наполняют энергией, а заставляют организм расходовать внутренние запасы сил, которые он бережет на «крайний случай». И если растраченную энергию не пополнять, то избежать в дальнейшем бессонницы, раздражения и депрессии не удастся. Приём энергетиков в ночное время напрочь отгоняет желание поспать, чем пользуются люди, работающие в ночную смену и студенты, готовые к сдаче сессии. Работа и учёба в данном случае, конечно, выигрывают, а вот нервная система, подобно молочному зубу, начинает медленно, но уверенно расшатываться. А вместе с ней под удар попадает и желудочно-кишечный тракт, и сердечнососудистая система. Но даже не это самое страшное! Главной угрозой психостимулирующих напитков, о которой говорят и предупреждают наркологи, является привыкание и зависимость. Количество потребляемых напитков для достижения желаемой цели с каждым разом придётся увеличивать. Энергетические напитки вызывают зависимость

**Главный врач одного из наркологических диспансеров прокомментировал эту проблему так:**

- все болезни наркологической направленности можно охарактеризовать как психические и поведенческие расстройства вследствие употребления психоактивных веществ. А бодрящее действие всех энергетических напитков основано как раз на работе психостимуляторов. Почему молодое поколение для поднятия тонуса всё чаще обращается к энергетическим напиткам? Во многом этому способствует реклама, а также то, что данный вид напитков можно приобрести в свободной продаже

даже ребёнку. Никаких ограничений перед покупателем! А когда подростки читают то, что написано на банке? На то, что эти напитки не рекомендуются пить несовершеннолетним, и не более двух банок в сутки мало кто обращает внимание. Между тем передозировка энергетиками грозит серьёзными последствиями – от небольшого расстройства нервной системы, галлюцинаций до сумасшествия. Почему ряд стран (Франция, Норвегия, Дания) запретил не только производство, но и продажу энергетиков? Потому что влияние этих напитков на организм медиками ещё до конца не изучено и каждый, кто покупает их, действует на свой страх и риск. Мне, как врачу, не понятно, почему эти напитки в торговле считаются просто продуктами питания. Обращения к медикам с просьбой избавиться от зависимости уже перестали быть единичными. В основном приходят молодые девушки в возрасте до 30 лет. Удивляет то, что ежедневное употребление энергетиков — весьма дорогое удовольствие и их потребители вполне могли бы себе позволить на эти деньги сходить в бассейн, посетить конный клуб, отдохнуть с друзьями на природе, а выбрали сомнительное удовольствие от иллюзорной бодрости. Многие сторонники тонизирующих напитков даже не догадываются, что за пристрастием к энергетикам стоит долгий и мучительный процесс лечения и реабилитации. Ценой расплаты будет самое дорогое, что есть у человека – его здоровье. Ошибочно полагать, что всё пройдёт. Ничего просто так не проходит! Я своим пациентам говорю, что «вчера» ушло, «завтра» может не наступить, поэтому бросайте вредные привычки сегодня, сейчас и здесь! Рекламодатели всегда будут предлагать попробовать на себе тонизирующие, чудодейственные свойства напитков, но решение: пить или

не пить энергетика, принимать только вам...





## Правила здорового образа жизни

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно— религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни». Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают :  
 воспитание с раннего детства здоровых привычек  
*отказ от вредных привычек*: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.  
*умеренное питание*  
*движения*: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;  
*гигиена организма*: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками пер-

вой помощи;  
*закаливание* На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:  
*эмоциональное самочувствие*: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями  
*интеллектуальное самочувствие*: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;  
*духовное самочувствие*: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним,  
*оптимизм*.

