***Курение или здоровье - выбирайте сами!***

Если ты решил закурить, то подумай, какой вред приносишь своему здоровью.

Статистика: каждый год на планете от заболеваний, полученных в результате курения табака, умирает 4 млн. человек (смерть наступает каждые 8 секунд). В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ. Через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, убийства и самоубийство, вместе взятые.

А чем же опасно курение?

Курильщики составляют 96 – 100 % всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартреитом – тяжким недугом кровеносных сосудов, приводящим к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижних конечностей. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. У курильщиков в 13 раз чаще возникает инфаркт миокарда. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости-импотенции. Употребление никотина матерью во время беременности связывают с синдромом внезапной смерти младенца. И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курение оказывает негативное влияние и на внешний вид человека (хриплый голос, постоянный кашель, неприятный запах изо рта, одышка), и его интеллект, и генетическую предрасположенность к курению.

Курящие люди подвергают опасности не только себя, но и окружающих. В медицине появился даже термин «пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Головная боль, головокружение, сердцебиение, разбитость – вот частые жалобы некурящих, которым приходится подолгу находится в прокуренном помещении.

Какие же причины курения у подростков?

* Доступность сигарет
* Любопытство
* Неврологические проблемы
* Пример родителей
* Подражание

Уважаемые родители! Ваш ребенок не закурит, если Вы считаетесь с ним, уважаете его взгляды, не подавляете его. Используете любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению, помогаете ему стать хоть в чем-то более успешным, чем его сверстники. И тогда авторитет среди друзей ему будет обеспечен и без сигареты. А если ты куришь, и решил избавиться от этой неприятной привычки, то выбери из этого списка два-три подходящих тебе приема и пользуйся ими, когда захочется курить.

* Перечисляй и повторяй причины, почему ты решил бросить курить.
* Посмотри на часы в тот момент, когда возникнет желание закурить. Тебе надо продержаться всего несколько минут, и ты увидишь, что желание ослабло.
* Отвлекись! Сделай несколько физических упражнений, позвони по телефону.
* Надень резиновый браслет на запястье. В момент острого желания закурить перетяни запястье и скажи себе: «Держись!»
* Как только появится желание закурить, займись тем, что тебе приятно делать.
* Говори себе: «Я сделаю это! Я – сильный! Я смогу! Я больше не курю!»

Помни! Сейчас модно быть здоровым, спортивным, поддерживать хорошую физическую форму, чтобы тебя хватило на все: на интересную работу, карьерный рост, увлечение… и на долгую-долгую жизнь.

## ***Роль свежего воздуха и закаливания в сохранении здоровья ребенка.***

Роль свежего воздуха и закаливания в сохранении здоровья  ребенка.

Одним из звеньев системы мероприятий по повышению устойчивости организма ребенка к заболеваниям является закаливание. Сегодня мы расскажем вам о значении свежего воздуха для ребенка и процедурах закаливания воздухом.

Солнечный свет и свежий воздух необходим ребенку так же, как и растению. Благодаря световой энергии ребенок растет. Ученые провели уникальные исследования и доказали, что световой поток, попадая через зрачок глаза, определенным образом воздействует на определенные структуры головного мозга, которые «ведают» процессами роста и обмена веществ. Поэтому дневного света в помещениях пребывания детей должно быть достаточно и зоны для занятий и игр детей должны располагаться в наиболее освещенных местах как дома так и в дошкольном учреждении. Но главное – дети как можно больше должны находиться на свежем воздухе. О том, как важно обеспечить детей свежим воздухом, поясним на примере из области физики. Все знают, что воздух, которым мы дышим, представляет собой смесь газов. Ионы газов воздуха называются аэроионами и являются носителями атмосферного электричества, имея положительный или отрицательный заряд. Отрицательные аэроионы представлены кислородом, а положительные – углекислым газом и азотом. Отрицательные - увеличивают двигательную активность, умственную и физическую работоспособность, повышают сопротивляемость к инфекциям. Положительные – уменьшают аппетит, делают людей вялыми, малоподвижными, у них не редкость проблемы с желудочно-кишечным трактом. Много таких аэроионов в воздухе создают компьютеры и телевизоры. Например, в одном кубическом сантиметре воздуха в солнечный день находится около 1000 отрицательных аэроионов кислорода. Для сравнения: на горных курортах это число достигает 10 тысяч, у моря – 100 тысяч. Положительные аэроионы в таком воздухе почти отсутствуют. В воздухе городов и обитаемых помещений количество отрицательных аэроионов не превышает 500, а число положительных возрастает до сотен тысяч в одном кубическом сантиметре воздуха. Результаты исследований также свидетельствуют, что даже в хорошо проветриваемом помещении в течение дня количество отрицательных аэроионов снижалось до 250, а в плохо проветриваемых – их число не превышало 50. Это еще раз доказывает необходимость тщательного проветривания помещений, активного использования загородного отдыха и обеспечения длительности пребывания детей на свежем воздухе - не менее 4 часов в день.

А теперь о воздушном закаливании. Начинать закаливание детей, особенно часто болеющих, необходимо всегда с воздушных ванн. К процедурам по закаливанию воздухом относятся: местная воздушная ванна, общая воздушная ванна, сон на открытом воздухе и хождение босиком.

Местная воздушная ванна- дети получают ее, находясь в обычной одежде, оставляя свободными руки и ноги во время утренней гимнастики, физкультурных занятий, а летом во время подвижных игр на площадке, прогулке.

Общая воздушная ванна - ее дети получают при смене белья, во время одевания после утреннего и дневного сна. В летнее время общую воздушную ванну дети могут принимать на улице. Их раздевают до майки и трусов. Продолжительность воздушной ванны в первые дни 5 минут, для часто болеющих детей - 1,5-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 30-60 сек, доводя пребывание раздетым на воздухе до 30 – 40 минут, для часто болеющих детей - до 15-20 мин. В холодное время года воздушные ванны рекомендуется проводить в помещении, начиная с температуры воздуха 22-20?С (для детей 1-3 лет) и 20-21?С (для детей 4-6 лет).

Хождение босиком. В зимнее время детей надо приучать ходить босиком в помещении при температуре 18-20?С, сначала в носках (в течение 3-5 дней), затем без них. Время хождения 3-5 минут, затем его постепенно увеличивают (по 1 мин через 3-4 дня), доводя до 15-20 минут в день. После хождения стопы следует обмыть водой (температура воды 37?С). В детском дошкольном учреждении босиком дети могут ходить в начале по коврикам возле кровати, затем во время утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале на полу). Если начало закаливания босиком приходится на летнее время, то приучить ходить босиком ребенка надо по различным покрытиям (песок, гравий, трава и т. д.). Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха 20-22?С, постепенно увеличивая с 2-3 минут до 10-12 минут.

В прохладную погоду и осеннее - зимнее время дети должны продолжать ходить в помещении. Проводить эту процедуру желательно перед дневным и ночным сном, после сна. Хождение босиком является хорошей закаливающей процедурой, укрепляющей и формирующей свод стопы.

Сон на открытом воздухе относится к местным процедурам, повышающим устойчивость лица и верхних дыхательных путей к холодовым раздражителям.

О следующих методиках закаливания вы еженедельно можете знакомиться на нашем сайте.

***Движение – жизнь!***

Если вам зададут вопрос – что мешает людям регулярно заниматься физическими упражнениями – как вы ответите на него? В принципе, существует два стандартных ответа. Тот, кто не ходит в тренажерные залы, заявляет, что у него просто нет времени на спорт. Тот же, кто время на занятия нашел, считает, что кое-кто просто ленится.

Не судите так категорично. Возможно, дело тут не столько в лени, сколько в неумении организовать свое время и в незнании того, как можно сделать обычную жизнь гораздо более активной.

Мы живем в обществе и очень чувствительны к взглядам со стороны. Я бы бегал на работу и с работы, но стесняюсь. Утром еще куда ни шло: вроде бы положено, и костюм соответствующий, а днем нет такой «моды». Приходится вместо бега очень быстро ходить — это тяжелее, менее производительно и менее приятно. Многие даже дома боятся показаться смешными.

Еще причина из области психологии — скука. Заниматься физкультурой не только лень, но еще и скучно — одни и те же движения, повторяй и повторяй. Особенно скучают дети. Вот поэтому и придумывают спортивные игры: они разнообразны, дают удовольствие общения и соревнования. Но игры как система для взрослых нереальны, рассчитывать на них нельзя. Есть теннис, у него все качества для разносторонней тренировки, но он доступен только немногим. Бадминтон, конечно, проще, однако требует тоже площадки и партнера. В общем, условия ограничивают: бассейнов для плавания не хватает, на велосипеде ездить — машины мешают. Чтобы просто бегать, и то желательно парки или хотя бы дорожки. По тротуару в большом городе бегать плохо: нужно слишком рано вставать, пока людей мало и автомобили воздух не испортили.

Кроме людей и машин, есть еще погода — и дождь, и снег, и темнота. Внешние условия ставят довольно жесткие рамки для энтузиастов физкультуры. Немногие способны преодолеть сопротивление людей, которые смеются, машин, что чадят и шумят, жесткие тротуары, дождь и холод.

Однако последние исследования показали, что даже умеренные нагрузки приносят огромную пользу. Достаточно получаса несложных упражнений в день, чтобы повысился общий тонус организма. Все что от вас требуется – слегка изменить привычный ритм жизни.

Например, хотя бы раз в день откажитесь от подъема на лифте, пройдитесь пешком по лестнице.

Еще одна хитрость, особенно актуальная в свете наступающих теплых летних деньков – отказ от парковки возле офиса. Вместо того, чтобы тратить время и нервы, сначала выискивая свободное местечко, а затем втискиваться туда, оставьте машину за несколько кварталов до нужного места. Прогулка по утренним улицам добавит вам не только физической бодрости, но еще и поднимет настроение.

В принципе, от машины можно отказаться вообще. Хотя, конечно, не каждый имеет возможность появляться на работе на велосипеде. Но в выходные дни, отправляясь за покупками, обдумайте этот вариант. Или, опять же, пройдитесь пешком. До самого дальнего магазина. Кстати, в магазины ходить вообще полезно и приятно. Не позволяйте технологиям обмануть себя – заказ товаров в Интернете, безусловно, экономит ваше время, но лишает простой радости от процесса примерки, осмотра, выбора и так далее. История такая же, как с парковкой – больше движения плюс больше удовольствия.

Кстати, уборка в квартире тоже считается физической нагрузкой. Помойте посуду, протрите полы, пропылесосьте или даже выбейте ковры. В процессе уборки старайтесь максимально напрягать и расслаблять мышцы.

Счастливые владельцы загородных домов и дачных участков имеют бесспорное преимущество перед городскими жителями. Работа в саду и огороде – настоящий праздник для уставшего от гиподинамии тела. Плюс – любые занятия на природе умиротворяют и гармонизируют человека, снимают постоянный стресс.

Даже если вы не поехали на дачу, а остались дома у телевизора, есть способы исправить ситуацию. Например, вместо того, чтобы лежать, откинувшись на мягкие подушки, сядьте на стул, держите спину прямо. Еще лучше, если у вас дома есть велотренажер – даже медленная "езда" на нем во время просмотра телепередачи лучше, чем пассивное зевание в кресле.

На работе, если вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох – и так далее.

Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора. Если же телефон стационарный – тоже не оставайтесь в покое – поворачивайтесь на стуле, закидывайте ногу за ногу, меняйте положение рук. Если вам необходимо поговорить с кем-то из коллег, не звоните ему, лучше поднимитесь и пройдите к его рабочему месту. И не надо садиться рядом с ним и обсуждать ваши проблемы – пригласите его пройтись с вами по коридорам. Во время обеденного перерыва прогуляйтесь до дальнего кафе.

Вообще, не упускайте шанса пройтись или даже пробежаться – даже 10-минутная прогулка придаст вам бодрости.

Нельзя жить так, чтобы было скучно. Вспомним, что свойственно молодости? Настроение: «Я все могу!» А что больше всего оскорбляет человека? Жалость к себе, ощущение своей ненужности. Но стоит лишь внимательно посмотреть вокруг... Разве так трудно найти занятие, полезное и своей душе, и ближнему?

***Ребенок идет в школу.***

Множество ребят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно.

Начало школьного обучения приходится на кризис 7лет. Иногда этот возраст называют периодом «смены молочных зубов», «вытягиванием роста». Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, он становится необычным и все это совпадает с началом школьного обучения. Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Продолжительность этого периода зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т.д.

Благоприятному течению адаптации способствуют:

* Сформированный режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.
* Рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха. Необходимо создать условия для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.
* Оптимальный двигательный режим с учетом потребностей и функциональных возможностей детского организма.
* Поддержание рациональной позы во время домашних занятий (стол и стул должны соответствовать росту ребенка, освещение рабочего места левостороннее).
* Соблюдение принципов рационального питания. Прежде всего, ежедневное полное удовлетворение потребности детского организма в основных питательных веществах, оптимальное содержание и сбалансированность их в пищевом рационе.
* Выполнение закаливающих мероприятий с использованием факторов внешней среды (солнце, воздух, воду). Желательно, чтобы процедуры проводились систематически в течение всего года, тогда эффект будет максимальный.
* Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.

«Быть готовым к школе – не значит уметь читать, писать и считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться» (Венгер Л.А.).

***Как вести себя во время эпидемии гриппа***

Конец января – начало февраля. По прогнозам именно в это время ожидается эпидемия гриппа. Количество заболевших людей растет. А один больной гриппом или острой респираторной инфекцией (ОРИ) может заразить до 300 человек, поскольку передача инфекции происходит воздушно-капельным путем и для того, чтобы заразиться, достаточно поговорить с инфицированным человеком, дотронуться до его одежды или предметов, к которым он прикасался.

Можно ли защититься от гриппа? Нужно постараться.

**Во-первых,** старайтесь избежать заражения:

* Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;
* Избегайте рукопожатий, объятий, поцелуев при встречах;
* Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
* Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.

**Во-вторых**, соблюдайте правила общественной и личной гигиены:

* Чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;
* Старайтесь не прикасаться ко рту, носу и глазам немытыми руками;
* Промывайте нос водой несколько раз в день;
* Увеличьте приток свежего воздуха в жилые и служебные помещения, как можно чаще открывайте окна;
* Содержите помещение в чистоте, ежедневно проводите влажную уборку;

**В-третьих**, придерживайтесь здорового образа жизни, это укрепляет здоровье и повышает сопротивляемость организма:

* Соблюдайте режим труда и отдыха,
* обеспечьте полноценный сон,
* рациональное питание, прием комплекса витаминов,
* физическую активность,
* регулярные прогулки на свежем воздухе,
* одевайтесь по погоде, избегая переохлаждения.

Если Вы все-таки заболели - оставайтесь дома, вызовите врача и выполняйте его рекомендации. Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна.

Основная опасность гриппа – это риск развития осложнений. Наиболее часто встречаются: бактериальная пневмония, синусит, бронхит, отит, осложнения со стороны сердечнососудистой системы, мышечные осложнения, обострения хронических заболеваний.

Для предотвращения осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.Подумайте об окружающих Вас людях:

* Закрывайте рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. Немедленно выбрасывай использованные салфетки;
* Носите маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей; v
* Сообщите своим близким и друзьям о болезни, ограничьте контакты с ними.

Берегите себя, с уважением относитесь к окружающим Вас людям и будьте здоровы!