



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Ульяновский техникум отраслевых технологий и дизайна»

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Студенческий совет:
Григорьева Юлия, председатель**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это целесообразные формы и способы жизнедеятельности, направленные на формирование, сохранение и укрепление здоровья в конкретных условиях жизни



**Наш техникум –
территория
здоровья!**

*«Самая первая и лучшая победа человека —
покорить самого себя» (Платон).*

На здоровье влияют :

Генетические факторы - 20-25%

Уровень здравоохранения – 8-10%

Условия внешней среды – 20-25 %

**Образ жизни человека –
40-50%**

«Сохранять свою жизнь — это долг» (Э. Кант).

**Здоровье и обучение
взаимосвязаны и
взаимообусловлены: чем лучше
здоровье студента, тем
продуктивнее обучение.**



«Сколько превосходных начинаний и даже сколько отличных людей пало под бременем дурных привычек» (К. Ушинский).

Анкетирование

«Для меня здоровье значит...»

Тестирование

«Что мешает мне бросить курить?»



Совместно с преподавателем
естественнонаучного цикла
Олениной О.С.



Раздача информационного материала «Как избавиться от табакокурения», «Мифы и правда об алкоголе»

СРЕДИ КУРИЛЬЩИКОВ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ НЕСКОЛЬКО ТИПОВ:

ПАСИВНЫЕ КУРИЛЬЩИКИ — люди, находящиеся рядом с курящим человеком и вдыхающие табачный дым.

НЕАКТИВНЫЕ КУРИЛЬЩИКИ — курят от случая к случаю, в среднем не больше пяти сигарет в день, и делают это для того, чтобы расслабиться.

НЕГАТИВНЫЕ КУРИЛЬЩИКИ — хватаются за сигареты, когда нервничают, расстраиваются, утомлены чтобы снять отрицательные эмоции.

ЗАЯДЛЫЕ (ТЯЖЕЛЫЕ) КУРИЛЬЩИКИ — делают это постоянно, не задумываясь, зачем и почему они курят. У таких людей в большей степени развиваются заболевания, связанные с курением.

КАК НИКОТИН ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ:

СО СТОРОНЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ:
проявляется повышение возбудимости, усиление бессонницы, тошнота и рвота, временное расслабление в стрессовой ситуации, ухудшение всех видов памяти, торможение времени реакции, расслабление скелетной мускулатуры, дрожь пальцев рук.

СО СТОРОНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ:
временное учащение пульса, повышение кровяного давления, снижение температуры тела, системное сужение сосудов.

СО СТОРОНЫ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ: повышение продукции мокроты, кашель, затрудненное шумное дыхание

КОГДА КУРИЛЬЩИК БРОСАЕТ КУРИТЬ, ТО ЧЕРЕЗ

20 МИНУТ:
нормализуется артериальное давление, замедляется пульс до нормы, повышается температура ладоней и ступней до нормальных показателей.

6-12 ЧАСОВ:
снижается концентрация никотина в крови, восстанавливается нормальное содержание кислорода в крови, уходит раздражительность, нервозность, тревога.

48 ЧАСОВ:
активизируется рост нервных окончаний, осязательно улучшается вкусовое восприятие и обоняние, становится легче ходить.

6-9 МЕСЯЦЕВ:
исчезает хронический кашель, насморк, быстрая утомляемость и одышка, повышается способность организма бороться с инфекциями.

ЗДЕСЬ ТЕБЕ ПОМОГУТ:

ОТДЕЛ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА: 27-45-85, 27-33-67

КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА: 27-41-29

КАБИНЕТ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ: 45-15-22

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПРИ ОБЛАСТНОМ ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ: 42-00-25



ТВОЙ ВЫБОР ЗА ТОБОЙ



Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ, РОССИЯ! ЗНАЙ, Я ТРЕЗВЫЙ И В ЭТОМ МОЯ СИЛА!!!



*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации»
(О. Бальзак)*

КАК ДОЛГО ТЫ БУДЕШЬ ЖИТЬ?

ЗАБОТА О СОБСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ — САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ И МОЩНЫЙ ТОЛЧОК БРОСИТЬ КУРИТЬ!



ВОЛОНТЕРЫ ОДМКС АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

ОТДЕЛ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА: 27-45-85, 27-33-67

КАБИНЕТ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ: 45-15-22

ГУЗ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И БОРЬБЕ СО СПИД И ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ»: 46-42-39

ЕСЛИ НЕХВАТКА НИКОТИН ДЕЛАЕТ ВАС ВСТРЕВОЖЕННЫМ, НЕДОВОЛЬНЫМ, НЕСЧАСТНЫМ, ЗНАЧИТ, ВЫ ПОПАЛИ В «ПОРОЧНЫЙ КРУГ»




Выставки творческих работ «Мы за здоровый образ жизни»

Под руководством
преподавателя
профессионального цикла
Шурыгиной Н.М.



Организация традиционной акции «Мы за здоровый образ жизни»

*«Первая обязанность того, кто
хочет стать здоровым, —
очистить вокруг себя воздух»
(Р. Роллан).*



Организация общетехникумовской ежемесячной зарядки «Мы за здоровый образ жизни»

*«Хороший человек
должен беречь себя»
(М. Горький).*



Совместная работа с волонтерским отрядом «Забота» «О курении со всех сторон», «Болезни грязных рук», «Быть или не быть... Пить или не пить»

«Самая первая и лучшая победа человека — покорить самого себя» (Платон).



Вовлечение студентов в общетехникумовские мероприятия и конкурсы

Веревочный курс

Минута славы

Студенческая осень

Агитбригада



*«От курения тупеешь, оно
несовместимо с
творческой работой»
(В. Гете)*

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого» (В.В. Путин).

