

Электронный
сборник

**«Мы за
здоровый
образ
жизни»**

Июнь 2020 г.

ГБПОУ г. Москвы «ТХТК»



О проекте

Электронный сборник «Мы за здоровый образ жизни» – это результат работы большого количества людей. В нем собраны работы обучающихся колледжа, статьи преподавателей, рекомендации и инструкции по здоровому образу жизни. Все это было сделано в рамках реализации социального дистанционного проекта «Мы за здоровый образ жизни».

Социальный дистанционный проект «Мы за здоровый образ жизни» носит просветительский, творческий характер. Он создан с целью изменения существующего отношения к своему здоровью среди всех участников образовательного процесса колледжа через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры. Он направлен на повышение информированности участников образовательного процесса колледжа, профилактике болезней, борьбе с наркоманией,

курением, употреблением алкоголя, продлении активного долголетия.

Задачи проекта:

1. Показать значимость здорового образа жизни.
2. Активная пропаганда здорового образа жизни
3. Популяризировать здоровый образ жизни в образовательной среде.
4. Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.
5. Прививать любовь к спорту и физической культуре.

Мы выражаем огромную благодарность директору колледжа Подбурной Н.Н., заместителю директора по УВР Речкиной Л.Я., педагогу-психологу Алтуниной Ю.П., педагогу-психологу Тылкиной В.Е., преподавателю Абузовой Ю.В., руководителю физического воспитания Кебец Е.Н. и студентам нашего колледжа.

Работы студентов, посвященные ЗОЖ

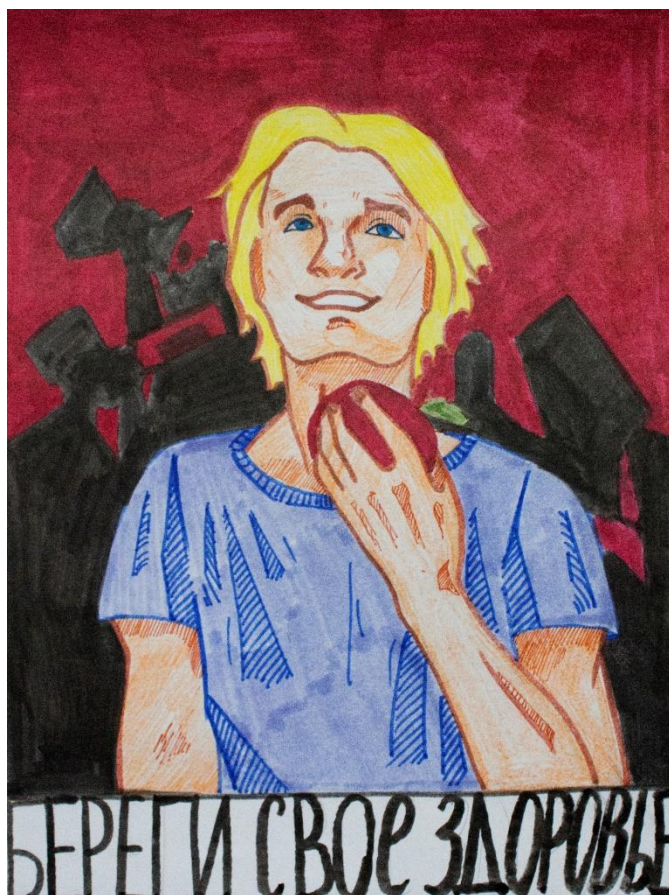
Попова Елизавета Группа 1 Ан/9



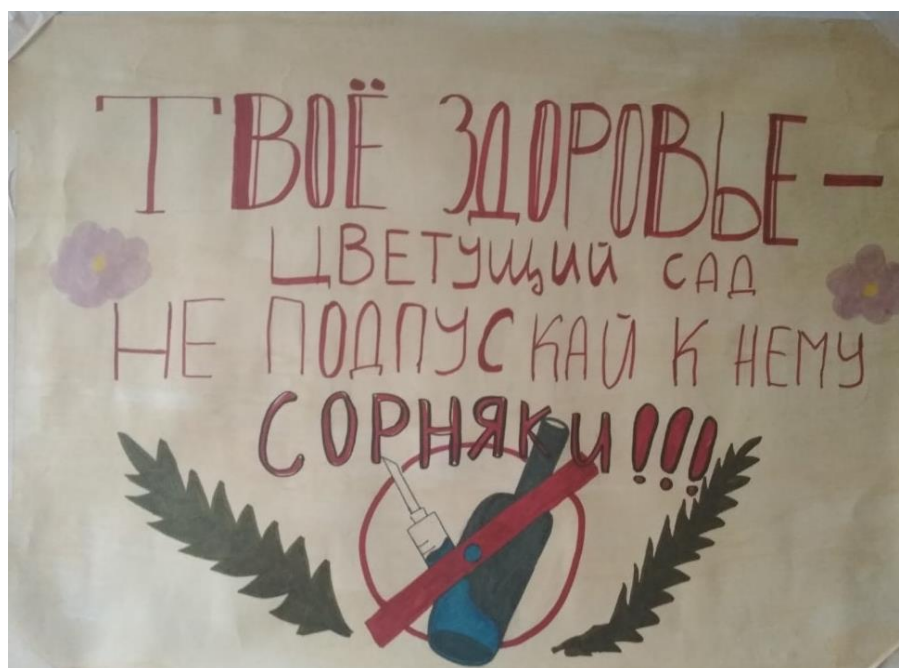
Каменских Полина Группа 1 Ан/9



Дерябина Полина Группа 3 Реклама



Соловьева Мария Группа 1 ХБО





Горбатская Мария Нестеров Артем Группа 3 Ан/9



Проживи долгую жизнь!



Он пробовал на прочность этот мир каждый миг – мир оказался прочней...

(А. Макаревич)

Твоя жизнь – территория твоего здоровья

От привычек вредных нужно воздержаться!
Здоровым быть, а не казаться!

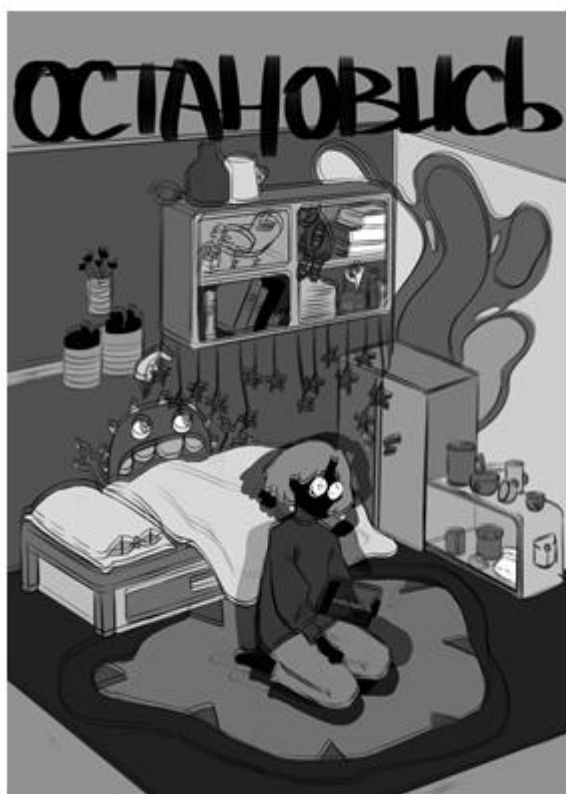


Сформируй свой характер!

Занятия спортом – полезная привычка!



Зосименко Светлана Группа 2 ЭСТО



Волошина Дарья Группа 3 ХГО



Физическая культура – важный фактор здоровья.

Автор Глотова А.А. Группа 1 ХГО

Здоровье – это состояние полного социального, психического и физического благополучия, а не только отсутствие болезней или физического недостатка.

(Устав ВОЗ, 1946 г.)

Здоровье зависит: от генетических факторов на 20%; на 20% от условий жизни, включающих в себя климатические и экологические условия в месте проживания; 10% составляют уровень здравоохранения и качество медицинских услуг; 50% состояния здоровья – это привычный образ жизни человека, т.е. то, к чему человек испытывает наибольшее влечение, то и становится его образом жизни, так и формируется его здоровье.

На современном этапе развития общества сформировалась целая философия личного успеха, многие люди стали внимательнее относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение болезней и укрепление физического, психического и социального здоровья.

Для отдельно взятого человека ЗОЖ – это разумное поведение, включающее в себя:

- оптимальное соотношение времени труда и отдыха, которое опирается на режим дня;
- правильно рассчитанная физическая активность, с учётом возраста, профессиональной деятельности и физической подготовки;
- отказ от вредных привычек, как фактору, наносящему невосполнимый ущерб здоровью и уничтожающему достигнутые результаты ЗОЖ;
- сбалансированное питание, способствующие поддержанию ЗОЖ;

- позитивное мышление, которое развивает способность коммуникации в обществе.

Под физическим здоровьем человека понимают естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем. От состояния здоровья зависит качество жизни каждого отдельно взятого человека.

Основу Здорового образа жизни составляет возможность физического развития человека и поддержание здоровья на протяжении жизни.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 за N329-РФ, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в России, законодательно закрепляет права граждан на занятия спортом.

Залогом успешного развития общества является физическое здоровье всех возрастных групп населения. Особое внимание уделяется формированию и развитию стремления к здоровому образу жизни у детей, подростков и учащейся молодежи, т.к. от этой категории населения зависит здоровье нации в будущем.

Сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость – качества, которые формируются средствами физической культуры, развитие и совершенствование этих качеств способствует общему укреплению здоровья.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на психику и нервно-эмоциональную систему, способствует в становлении личности, помогает поддерживать высокую работоспособность, продлевает жизнь, омолаживает организм.

Основные элементы физической культуры: ежедневная утренняя зарядка, физические упражнения и спортивные тренировки, двигательная активность, любительский спорт, физический труд, активно-двигательные виды туризма, закаливание организма.

В настоящее время, люди, следующие принципам ЗОЖ, не испытывают никаких препятствий для занятий физической культурой:

- в городских парках оборудованные спортивные площадки для игры в теннис, баскетбол, площадки с спортивными

снарядами, велодорожки; в зимний период -каток и лыжня, дорожки для пешех прогулок;

- спортивные залы и фитнес-клубы, где можно заниматься под руководством тренера;

- бассейны;

- оборудованные спортивные залы в учебных заведениях для детей и подростков.

Дозированные, регулярные физические нагрузки оказывают положительный эффект активизируется деятельность всех органов и систем; укрепляется мышечная и костно-связочная системы, улучшается уровень умственной деятельности, повышается подвижность нервных процессов и работоспособность. Регулярное выполнение комплекса физических упражнений или тренировок, с посильной нагрузкой помогает не только находиться в хорошей физической форме, но и совершенствовать достигнутые результаты.

Современный человек стал внимательнее относиться к своей красоте и здоровью, а без ежедневной физической работы и активных упражнений ему не обойтись. Доказано, что физическая культура имеет исключительное значение для сохранения здоровья и предупреждения заболеваний. Когда говорят о красоте имеют в виду не только внешний вид и лицо, но и красивую осанку, умение правильно и красиво двигаться, способность управлять своим телом.

Красота и здоровье не только дар природы - они сохраняются и достигаются дисциплиной, самообладанием и целенаправленными усилиями человека над собой.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - сокровище, которое всегда при тебе» и ещё «Здоровье не купишь - его разум даёт».

Давайте будем вести себя разумно, будем беречь своё здоровье и помогать в этом нашим близким.

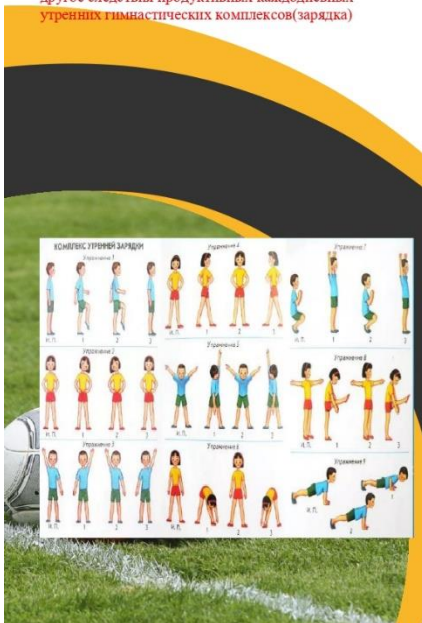
Спорт-буклет

Автор: руководитель физического воспитания

Кебец Е.Н.

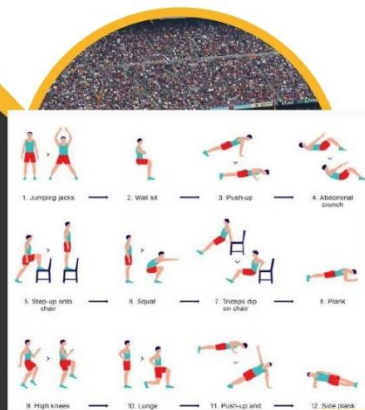
УТРЕННЕЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Лучше всего свой день начать с комплекса гимнастических упражнений в количестве 9-10 шт. Это даст возможность вашему организму проснуться, привести в рабочее тонус все группы мышц, и самое главное уберечь вас от нежелательных травм, ушибов и растяжений. Хорошее каждодневное настроение, жизнерадостность, долгие годы жизни это и многое другое следствия продуктивных каждодневных утренних гимнастических комплексов(зарядка)



Дневной Комплекс упражнений

О Спорт-ты Мир! Соотношения этого выражения придумано не просто так. Ведь в каждом из нас существует маленькая частичка спортивного человека. Которой необходимо заниматься спортом. И не просто заниматься, а делать это с постоянной периодичностью(расписание). Чтобы внутри каждого из нас развивалась некая культура, а точнее физическая. Комплекс упражнений, который по силам большинству из нас можно посмотреть ниже



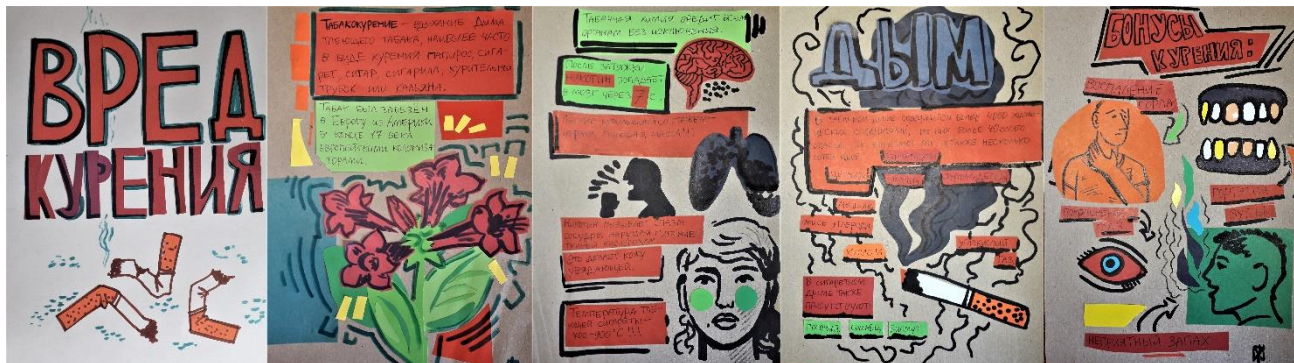
Вечерний комплекс упражнений

Вечернее время, за 1-2 часа до сна, человек может испытывать мышечное утомление, после продуктивного физического дня. Чтобы обезопасить себя от нежелательного самочувствия, бессонницы и т.д. Необходимо выполнить комплекс на растяжку всех групп мышц, это даст возможность крепкого 8-часового сна, и хорошего пробуждения в утренние часы. Лучше всего для этого решения подойдет комплекс Йоги для начинающих.

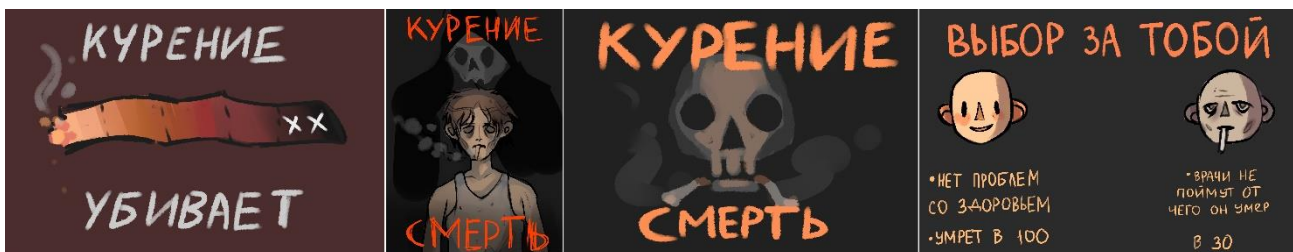


Работы студентов, посвященные проблеме курения

Послыхалина Евгения Группа 1 Ан/9



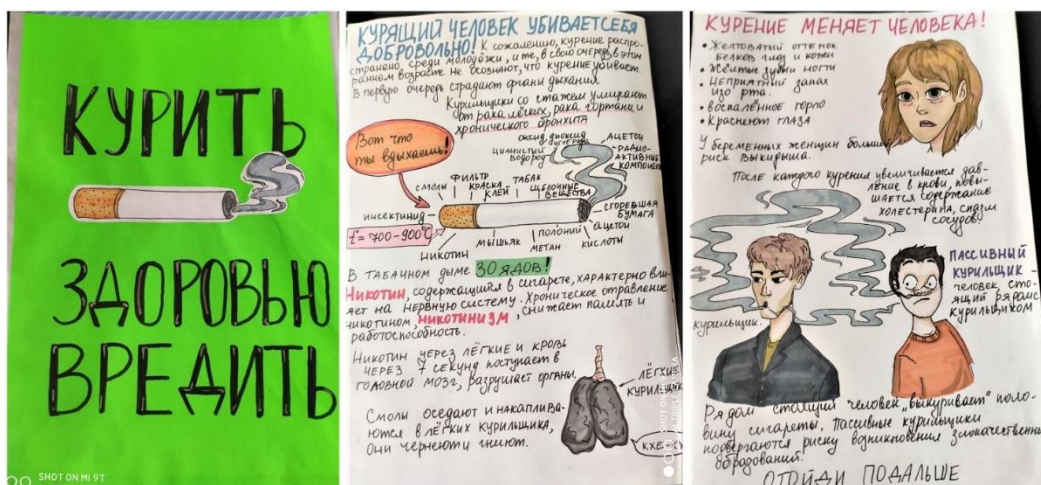
Карманов Владимир Группа 1 Ан/9



Садыкова Мадина Группа 1 Ан/9




Матюкевич Анастасия Группа 1 Ан/9




Захарова Виктория Группа 1 Хго(к)

Табак - здоровью твоему враг.



Курение влияет:

- Кожа
- Зубы
- Уши
- Глаза
- Кости
- Нервная система
- Легкие
- Сердце
- Органы пищеварения
- Половая система



Если "завязать" сейчас:

- 2 мин - нормализуется артериальное давление
- 3 час - уровень углекислого газа в крови понижается до нормы.
- 2 дня - никотин выведен из организма
- 5 дней - прилив энергии
- 1 неделя - возвращается здоровый цвет лица, выветривается запах табака
- 2 недели - полностью восстанавливается работа желудка
- 1 месяц - пройдет одышка
- 1 год - риск сердечного приступа снизится наполовину.
- 5 лет - риск инсульта станет таким же, как у некурящего.
- 10 лет - риск рака снизится до уровня риска некурящего.
- 15 лет - риск инфаркта вернется к уровню риска, как у некурящего человека.


Пахоменко Лия Группа 1 Ан/9

КУРЕНИЕ

Здоровый образ жизни начинается без избавления от вредных привычек.

Ежегодно в мире от курения и связанных с ним заболеваний умирают сотни тысяч человек. В результате курения увеличивается риск сердечных заболеваний.


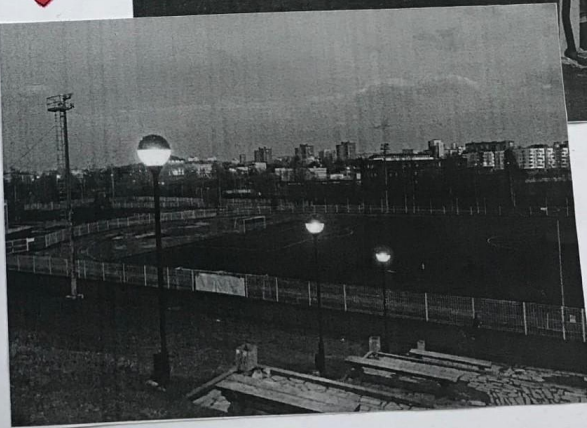

Смоль является вредным веществом, попадающим в организм человека при курении. Происходят раздражения дыхательных путей, что нередко приводит к онкологическим заболеваниям.



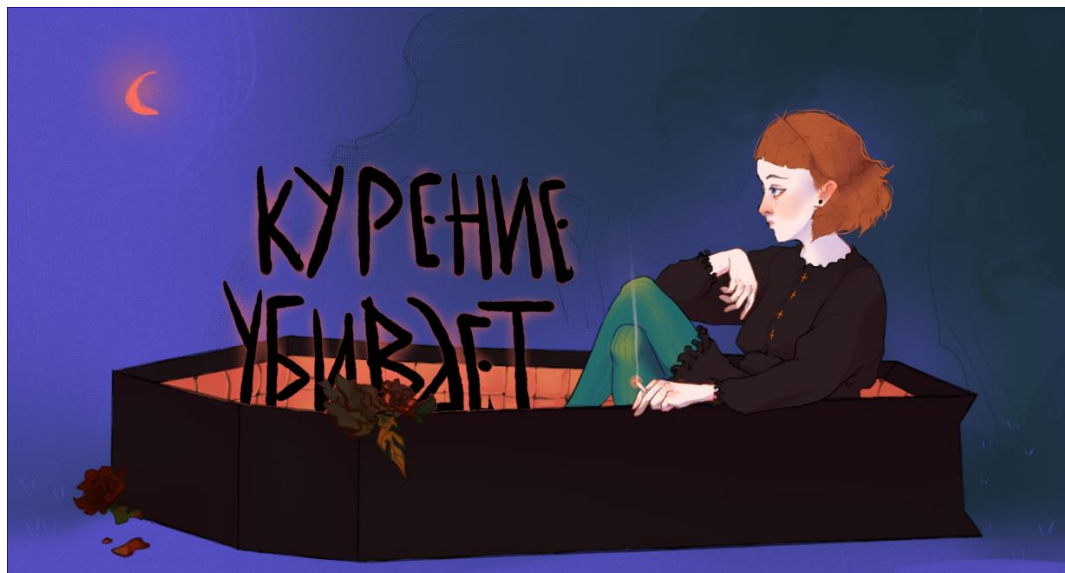
Постоянное воздействие окиси углерода на организм приводит к атеросклерозу сосудов, что негативно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы.

Для успешного отказа от курения важно выработать определенную стратегию поведения. Например, заняться спортом, ходить в спортзал, в бассейн заниматься бегом или на тренажерах.

ЗОЖ



Пахоменко Лия Группа 1 Ан/9



Глотова Александра Группа 1 ХГО

***Не надо пробовать ни под каким предлогом.
Надо просто знать – это смерть!***

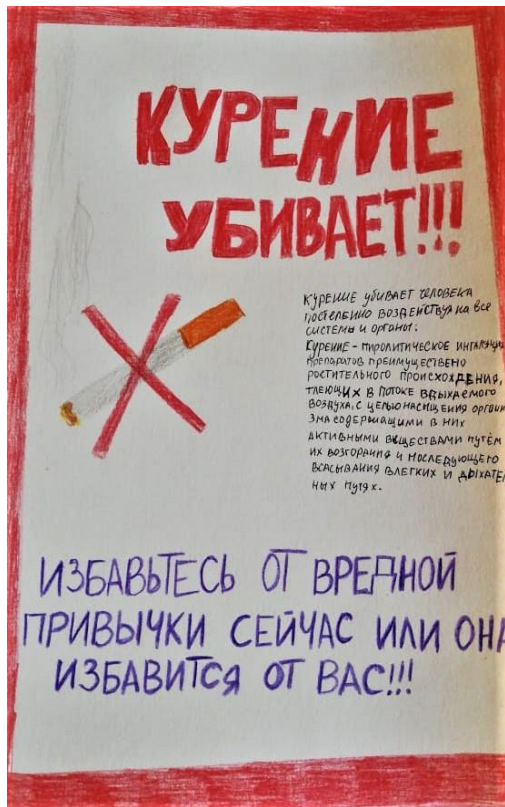


Шергулова Александра, Чумакова Екатерина Группа 1 Ан/9



Седунков Олег Группа 1 Ан/9





О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте




Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких. Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака и более 800 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.

КАРПЕНКО ПОЛИНА 1АН9

Голубкова Ольга Группа 1 Ан/9, Сулова Софья Группа 1 ХБО



Карманов Владимир Группа 1 Ан/9



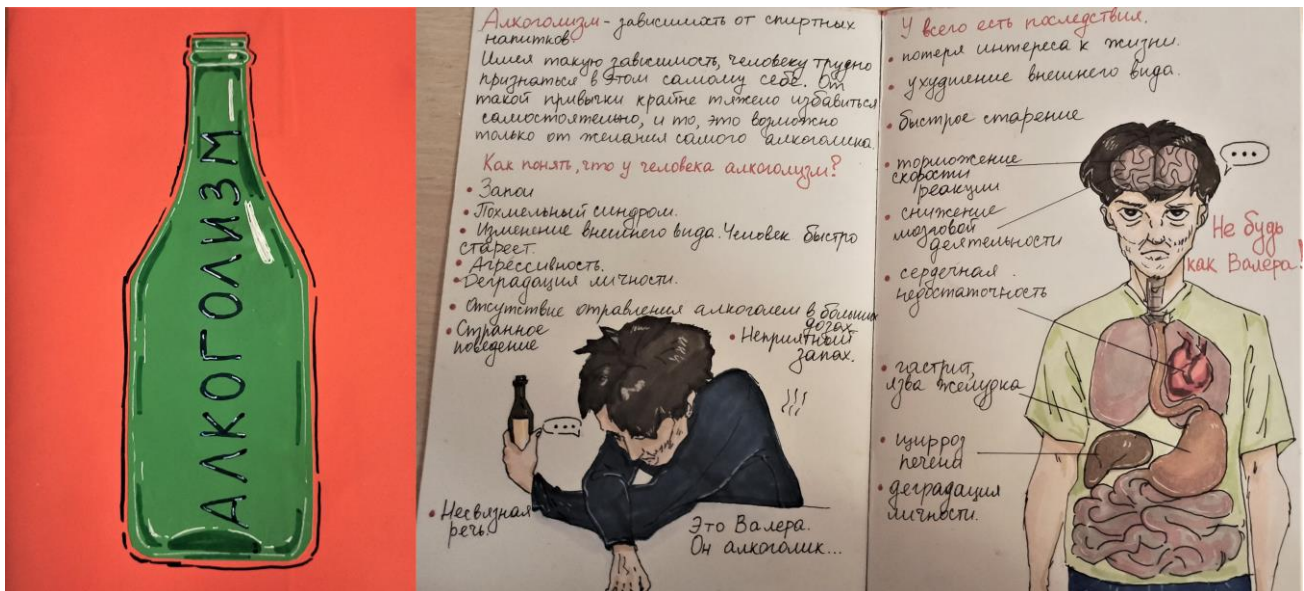


Работы студентов, посвященные проблеме алкогольной зависимости

Кожарова Софья, Послыхалина Евгения Группа 1 Ан/9



Матюкевич Анастасия Группа 1 Ан/9



ВРЕД АЛКОГОЛЯ И ОПАСНОСТЬ АЛКОГОЛИЗМА

I СТАДИЯ: БОЛЬШЕ ПОТЕРЯ ПАМЯТИ, АРТЕ- рияльность о снования спящего

II СТАДИЯ: АЛКОГОЛИЗМ ПОЛУ АЛКОГОЛИЗМ НЕ ПРИНОСИТ РАДОС- ТИ, БОЛЬШЕ БОЛИ, ТРЕМОР, ПОРАЖЕ- НИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

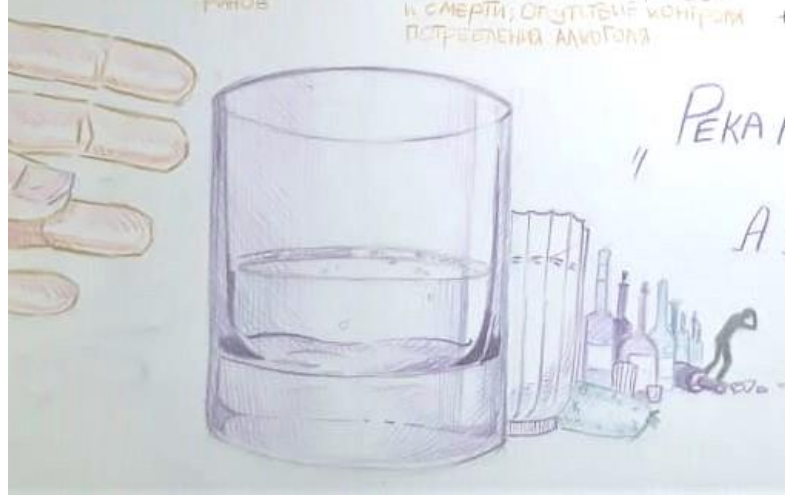
III СТАДИЯ: АМНЕЗИЯ, БЕССОЗНАТЕ- ЛЬНОЕ, НЕСТЕРПИМОЕ ВЛЕЧЕНИЕ К АЛКОГОЛЮ, ПСИХИЧЕСКАЯ, ФИЗИ- ЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ДЕГРА- ДАЦИЯ (НЕОБРАТИМА) ТЯЖЕЛЫЙ ЗАПОН МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТИ; ОТСУТСТВИЕ КОНТРОЛЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

• ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ ЗАЧАСТУЮ ТОЖЕ УПОТРЕБЛЯЮТ СПИРТНОЕ ИЗ-ЗА ВЛИЯНИЯ СРЕДЫ (ОТРИЦАТЕЛЬНОГО) И НАСЛЕДСТВЕННОСТИ, ЧТО ПРИВОДИТ К ПСИХИЧЕСКИМ И ПОВЕДЕНЧЕСКИМ РАСТРОЙСТВАМ, + СМЕРТНОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ В РОССИИ (>600000ч/г) - ОДНА ИЗ ПРИЧИН ДЕТОЛУЛЯЦИИ,

" РЕКА НАЧИНАЕТСЯ С РУЧЕЙКА,
А ПЬЯНСТВО С РЮМОЧКИ... "

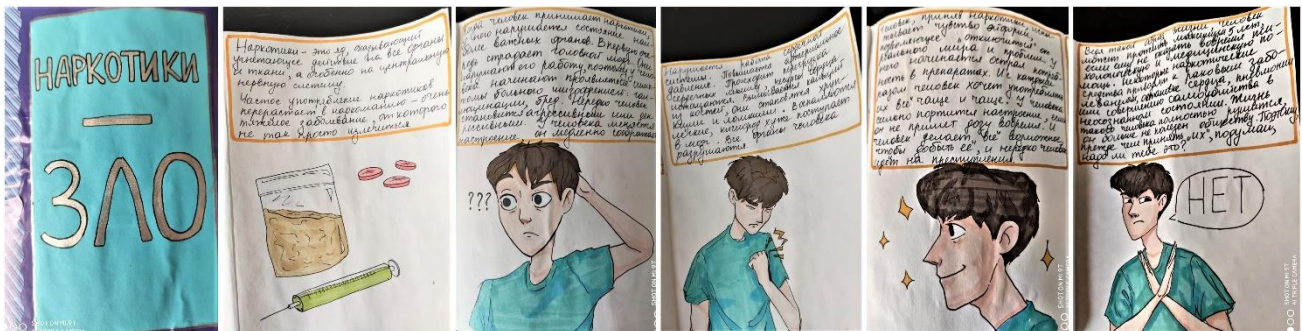
≈ 6% СМЕРТЕЙ
ВО ВСЕМ
МИРЕ ПО
ПРИЧИНЕ
АЛКОГОЛЯ

> 80% УБИЙСТВ
СОВЕРШЕНЫ В СОСТОЯ-
НИИ АЛКОГОЛЬНОГО
ОПЬЯНЕНИЯ



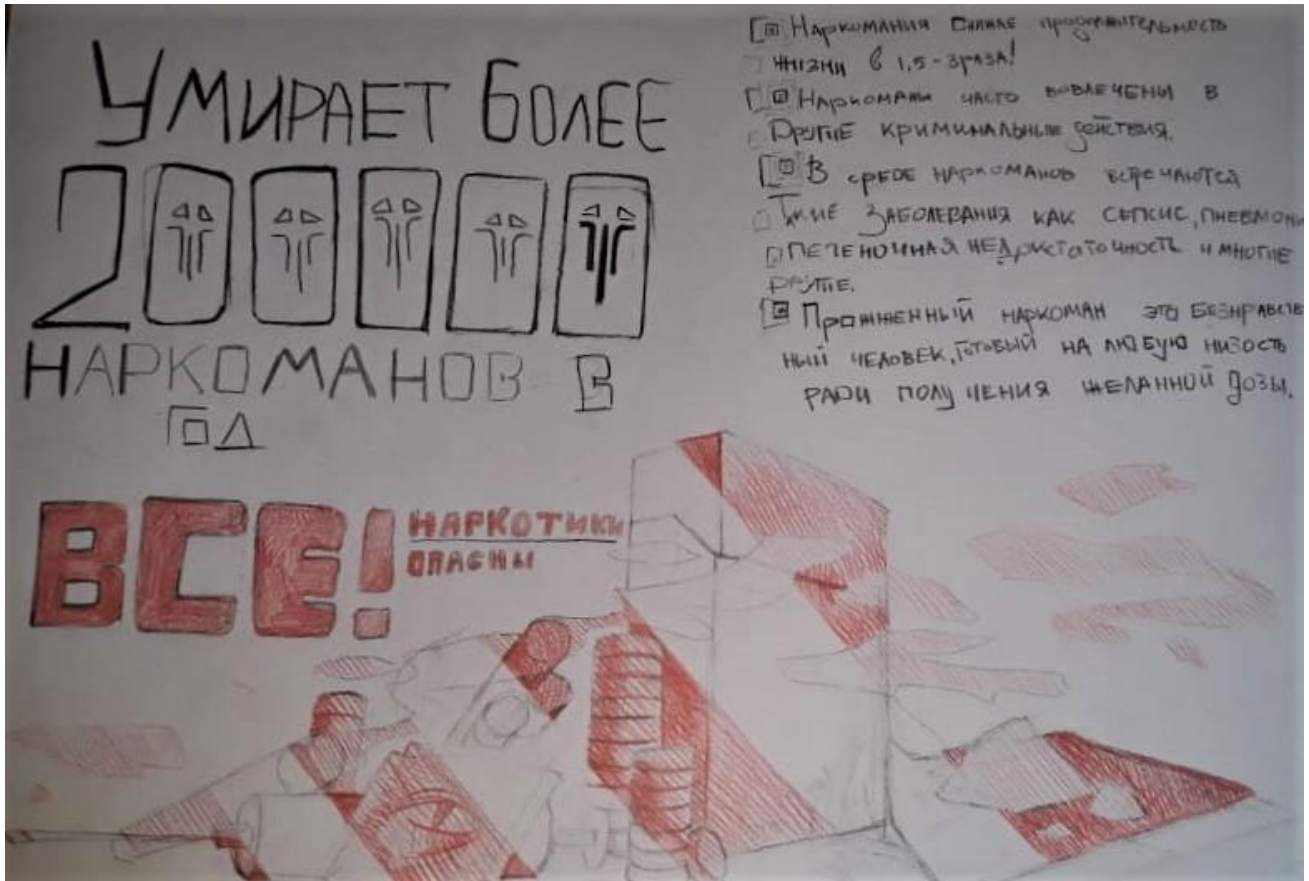
Работы студентов, посвященные проблеме наркотической зависимости

Матюкевич Анастасия Группа 1 Ан/9



Кадошникова Анастасия Группа 1 Ан/9





Работы студентов, посвященные проблеме ВИЧ

Мажарина Алина Группа 1 Ан/9



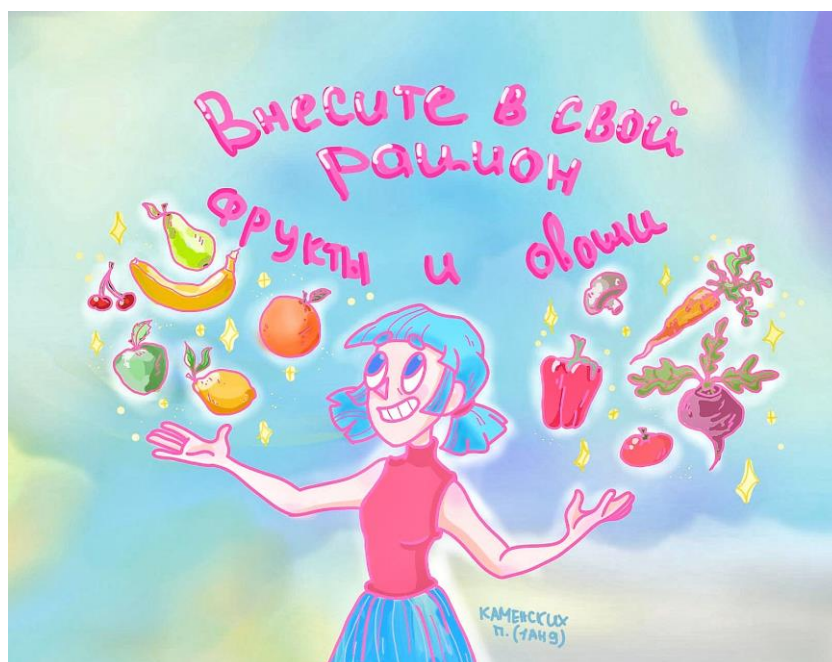
Матюкевич Анастасия Группа 1 Ан/9



Работы студентов, посвященные правильному питанию

Попова Елизавета Группа 1 Ан/9





Расстройство пищевого поведения в подростковом и юношеском возрасте. Симптомы и факторы.

Автор: педагог-психолог Алтунина В.Е.

Здоровье зависит от нашего образа жизни, продолжительности сна и, конечно, питания. Все это заряжает нас энергией и помогает более продуктивно провести день.

На просторах Интернета можно найти различные рекомендации о правильном питании, при этом они могут быть взаимоисключающими. В подростковом и юношеском возрасте особенно сложно не запутаться в этом объеме информации, ведь здоровое правильное питание – это прежде всего сбалансированное питание.

Сложилось мнение, что придерживаться правильного питания это важно, чтобы не только поддержать свое здоровье и выглядеть привлекательно, но даже, чтобы с легкостью добиваться поставленных целей и признания окружающими своего авторитета. Особенно уязвимы подростки и молодежь, именно они в большей степени нуждаются в жизненных ориентирах, зависят от окружающего мнения.

Расстройство пищевого поведения – это ряд поведенческих синдромов, связанных с нарушением процесса принятия пищи. Поговорим про расстройство пищевого поведения, его симптомы и факторы, влияющие на его появление.

Голодание обычно начинается с разгрузочных диет. После преодоления трудностей, связанных с подавлением аппетита, ощущается прилив сил и энергии, повышается настроение. В подобной ситуации повторное голодание может стать самоцелью. Человек может продолжить голодать даже тогда, когда это опасно для здоровья!

Стоит обратить внимание, если дефицит веса больше 15% от нормального, присутствует избегание пищевых продуктов «вызывающих полноту», постоянный сильный страх прибавки в весе и восприятие себя слишком полным человеком. Это может являться признаками начальной стадии нервной анорексии.

Компульсивное переедание характеризуется неоднократно повторяющимися приступами переедания, а именно: принятие пищи более поспешно, чем обычно; принятие пищи до тех пор,

пока не появится неприятное чувство пресыщения; поедание большого количества пищи без чувства голода; принятие пищи в одиночестве из-за чувства смущения или стыда; после пресыщения появляется чувство угрызения совести, подавленности.

Нервная булимия характеризуется частыми эпизодами компульсивного переедания, постоянной озабоченностью едой, тягой к пище, неудовлетворенностью своей полнотой и страхом ожирения.

Одним из оснований распространения расстройств пищевого поведения является влияние социума на сознание и поведение индивида, на его внутренние установки. Критика, стандарты, навязанные обществом и медиаресурсами выстраивают свои правила, к которым хочется стремиться. В подростковом и юношеском возрасте особенно остро обстоит дела с восприятием критики. Присутствует стремление принадлежать к определенной социальной группе, ощущать поддержку среди значимых сверстников, пробовать новые способы взаимодействия с окружающими («на равных»), найти сферу, в которой он будет востребован.

Отметим, что особое место в развитии расстройств пищевого поведения занимает окружение. Расстройство пищевого поведения может возникнуть из-за давления значимых родственников или друзей, связанного с пропагандой средствами массовой информации эталонов красоты. Когда человек испытывает переживания относительно своего веса или пропорций тела, его семья и друзья, желая поддержать, могут обесценить испытываемые им тревожные чувства и эмоции. В результате человек начинает испытывать вторичные эмоции, связанные с тем, что его проблема не актуальна: стыд, чувство собственной неполноценности. А проблемы с обучением, в семье, со здоровьем или в общении с друзьями могут усилить развитие расстройства пищевого поведения, при этом возможно, как голодание, так и переедание.

Вышеперечисленные факторы могут способствовать развитию расстройств пищевого поведения. А мы можем вовремя увидеть сложности, проявить свои лучшие качества для поддержки близких нам людей и, при необходимости, рекомендовать обратиться к специалистам.

Работы студентов, посвященные правилам гигиены

Шергулова Александра Группа 1 Ан/9

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ЗУБАМИ



Постарайтесь свести к минимуму потребление кофе и чая, так как они окрашивают эмаль, делают ее более темной.



Необходимо регулярно проводить чистку зубной нитью, поскольку она позволяет вычищать зубной налет из межзубных промежутков.



Лучшая зубная паста — та, которая подходит именно Вам.



Длительность процесса чистки зубов должна составлять не менее двух минут, а движение зубной щеткой должно происходить под углом в **45°** по отношению к десне вокруг зубов.



После контакта с водой насухо вытирайте руки и наносите увлажняющий крем.

Мойте руки теплой, но не горячей или холодной водой, особенно если беспокоят сухость, шелушение, трещинки.

Для мытья рук выбирайте мягкие очищающие средства с кислотно-щелочным балансом не выше pH 5.

После работ в саду ни в коем случае не трите руки жесткой мочалкой.

Во время уборки используйте хозяйственные перчатки — они защитят кожу от взаимодействия с бытовой химией.

УХОД ЗА РУКАМИ

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ ПРИ COVID-19 и не только



как только вы пришли домой - тщательно мойте свои ручки
в течении 20-30 секунд



одноразовые перчатки не защищают вас на 100%!
на них скапливаются микробы, которые могут
с легкостью попасть к вам домой!



- Не паникуйте и
- Не кичитесь!
- Будьте аккуратны
- Будьте здоровы!

АГЧХИ!
АГЧХИ!
АГЧХИ!



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



1. Откройте кран и отрегулируйте воду до комфортной температуры
2. Нанесите из дозатора на влажные руки жидкое мыло
3. Вымыть ладони, ее обратную сторону, места между пальцами, ногти, большие пальцы, подушечки пальцев,
4. Смыть мыло
5. Высушить руки



Кулакова Дарья Группа 1 ХГО

Как правильно мыть руки

Когда следует мыть руки

1. до, во время и после приготовления пищи;
2. перед приемом пищи;
3. после посещения туалета;
4. после посещения общественного места, особенно после поезда и общественного транспорта;
5. после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекций, прежде всего денежными купюрами;
6. до и после манипуляций по обработке пореза или раны;
7. после контакта с животным (даже домашним), кормом для животных или отходами жизнедеятельности животных;
8. до и после ухода за больными;
9. после уборки помещения;
10. после контакта с мусором;

Мытье рук – это профилактика диарейных, острых респираторных и паразитарных заболеваний, которые ежегодно уносят миллионы жизней. Главным образом страдают дети, поэтому очень важно научить их регулярно и правильно мыть руки. Будьте здоровы!



Выполнила Кулакова Даша группы 1ХГО

Берегите себя и будьте здоровы!

Заключение

Здоровый образ жизни и его составляющие неуклонно входят в нашу реальность: в интернете ведутся споры на тему лучших диет и комплексов упражнений, по телевидению рассказывают про множество основ здорового образа жизни, в магазинах на полках все больше экологических продуктов. Современный человек просто не может выйти из реальности, которая учит тому, что такое ЗОЖ, ведь все мы уникальны, и беречь эту уникальность, сохранять ее в максимально близком к идеальному состоянию – это отличная цель жизни.

Правила здорового образа жизни не так сложны, как кажется на первый взгляд и иногда достаточно всего лишь начать, чтобы осознать, насколько это было необходимо.

И, напоследок, самое главное: как большая дорога начинается с первого шага, так и следование принципам здорового образа жизни начинается с нашего сознательного выбора, который каждому из нас предстоит делать ежедневно между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.

