



Газета

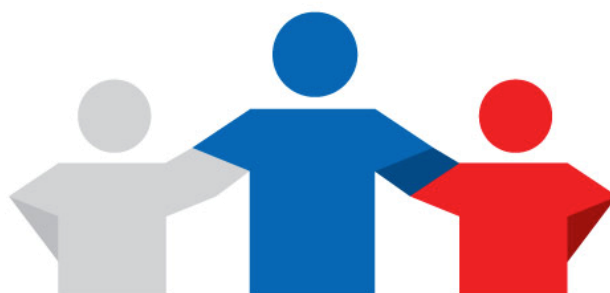
о здоровом образе жизни



Это источник доступной информации о здоровом образе жизни.

Здесь вы сможете узнать много полезного: советы или рекомендации, которыми в дальнейшем сможете воспользоваться сами, а также поделиться с другими.

**ЭТОТ ВЫПУСК
ПОСВЯЩЁН
ПРОФИЛАКТИКЕ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**



ЗА ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ

В этом выпуске:

Здоровым
будешь—всё
добудешь! 2

В здоровом
теле—
здоровый
дух! 3

Здоровому
всё
здорово! 3

10 причин за-
няться спор-
том 4

**Побороть дурные привычки
легче сегодня, чем завтра.**

Конфуций



Здоровым будешь – всё добудешь!

Вредные привычки—это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности. **К ним относятся:**

- **курение;**
- **алкоголизм;**
- **наркомания;**
- **шопоголизм (ониомания);**
- **игровая зависимость (лудомания);**
- **зависимость от телевизора;**
- **чрезмерное переедание;**
- **интернет-зависимость и многое другое!**



Бывают и полезные привычки: мыть руки перед едой, чистить зубы каждый день, делать зарядку по утрам. Вредную же привычку чаще рассматривают как патологическую зависимость или болезнь. Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков. Чтобы не попасть под давление и влияние людей, ведущих нездоровый образ жизни, нужна большая сила воли и стойкий характер. Рассмотрим одну из вредных привычек, к примеру, курение. Сначала человек просто за компанию с друзьями может выкурить одну сигарету, но на этом он не останавливается, и в

дальнейшем это уже не одна сигарета за компанию, а просто привычка как образ жизни. Количество выкуренных сигарет за день увеличивается, а здоровье становится всё хуже.

Большинству людей стало понятно, что лучше не начинать курить, так как курение приносит одни неприятности. Среди них:

- неодобрительные взгляды большинства людей, которые курильщиками не являются, то есть моральное осуждение курения во всем мире;
- высокие финансовые затраты на приобретение сигарет;
- высочайший риск потерять здоровье и встретить преждевременную смерть;



- высокие финансовые затраты на лечение болезней, приобретенных в результате курения;

- высокая стоимость лечения от курения в случае, если человек решил избавиться от этой привычки;

- утрата возможности испытать массу удовольствий из-за нарушения состояния здоровья в результате курения (например, нырнуть на морское дно с аквалангом) и многое другое.

Такое же пагубное влияние оказывают алкоголь и наркотики. «Алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий». Доказано, что даже самые маленькие дозы алкоголя снижают работоспособность на 5-10%. У тех, кто употреблял алкоголь в выходные и праздничные дни, работоспособность ниже на 24-30%.

Наркомания — это проблема, касающаяся не только здоровья отдельных членов общества, страдающих этим недугом. Наркомания — это проблема общества в целом.

Хорошо известно, что предотвратить болезнь легче, чем ее лечить.



Вредные привычки – название говорит само за себя. Если они вредные, то от них нужно избавляться. И чем быстрее это произойдет, тем лучше!

Орден «За пьянство»

С алкоголизмом боролись во все времена. Петр I приказал изготовить чугунный орден «За пьянство» весом около 7 кг без учета цепи, который предназначался для особо отличившихся пьяниц. Его вешали им на шею в полицейском участке и крепили так, чтобы нельзя было снять, заставляя ходить в таком виде неделю.



В здоровом теле – здоровый дух!

Выпуск 2

Как предостеречь себя от таких проблем? Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Но если вы уже человек с зависимостью и хотите избавиться от вредной привычки, то нужно огромное желание побороть свои слабости. Поддержка родных и близких очень важна в такие периоды. Иногда с пагубной привычкой справиться самостоятельно очень сложно.

ГЛАВНОЕ ПОМНИТЬ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ!

- **Никогда не сомневайтесь в своем решении.**
- **Не пытайтесь не думать о привычке и не ждите наступления «момента истины».**
- **Глядя на тех, кто не смог избавиться от пагубной привычки, старайтесь видеть, кем они являются на самом деле; жалеете их, а не завидуйте.**
- **Не меняйте своей жизни из-за того, что бросили курить, пить и т.п., какие бы дни ни выпадали вам, радостные или трудные. Нет никакой надобности в принесении жертв. Помните, что вы не бросали жить и ни от чего в своей жизни не отказывались.**



Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!

Здоровому всё здорово!



Человек без вредных привычек может позволить себе те полезные развлечения, приключения, которые захочет, он будет уверен в себе, своих силах и начинаниях. Его здоровье прекрасно позволяет ему преодолевать какие-либо препятствия на пути. Возможно, это освоение сноубординга или прыжок с парашютом. Деньги, которые раньше тратились на



сигареты, можно будет потратить на то, что вы, возможно, так давно хотели приобрести, к примеру, интересная книга. Или же посетить какое-нибудь мероприятие, концерт любимой группы, кино, театр и т.п. Кроме того, посещение мастер-классов, тренингов очень актуально в наше время.

Нас окружает так много интересного, сейчас есть столько возможностей попробовать себя в чем-то новом, находить для себя новое хобби, а развлекаться без вреда для здоровья намного лучше и полезнее, впечатления от новых приключений и путешествий намного ярче! Вот лишь некоторые виды активного отдыха человека, который хочет провести здоровую, интересную жизнь:



- ПОЛЕТЫ НА ПАРАПЛАНЕ
- ТАНЦЫ
- АЛЬПИНИЗМ
- ДАЙВИНГ
- ПЕЙНТБОЛ
- КОННЫЙ СПОРТ
- ВЕЛОСПОРТ



СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ С ПРИРОДОЙ

Обрести душевное спокойствие поможет йога (летом на свежем воздухе в московских парках проходят бесплатные занятия).

20 минут интенсивной зарядки в день и правильное питание позволят уже через 30 дней почувствовать себя лучше и убрать лишние килограммы.



Здоровый сон

После хорошей физической нагрузки гораздо легче уснуть ночью и проснуться утром.

Очистит организм

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогут очистить организм от шлаков.



Поработать над осанкой

Для здорового позвоночника и красивой осанки подойдет плавание, йога, гимнастика и силовые упражнения для тренировки мышц спины.



10 причин ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Пробежки, как и любые физические нагрузки, помогают зарядиться энергией.



Завести новые знакомства

Записаться в фитнес-центр или в бассейн – хороший способ завести новых друзей.

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе и закаливания помогут укрепить иммунитет.



Снизить риск заболеваний сердца

Укрепить сердце помогут кардионагрузки и велоспорт.

Снять стресс

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение.

Редактор: Марина Филиппова
Дизайнер: Юлия Осинцева

[f /aif.ru](#) [D /aif_ru](#) [t /aifonline](#) [90 /aifru](#) АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ АИФ.РУ

ОГБОУ СПО

Ульяновский медицинский колледж

Наш адрес:

Адрес: 432059, г.Ульяновск,

пр-т Туполева, д. 1/98

Тел./факс: (8422) 21-03-20,

эл. почта: umk2@mail.ru

Газета подготовлена студенческим советом
ОГБОУ СПО УМК

Ответственный редактор – Кузина Т.Н.,
зам. директора, преподаватель русского языка.

Компьютерная верстка, содержание статей -
Новикова А., 134а группа.

Наш сайт
medkolledz73.prf

ИСКУССТВОМ И
ЧЕЛОВЕЧНОСТЬЮ,
ПРУДОМ И
ЗНАНИЕМ

