

Спорт – лучшая альтернатива вредным привычкам

Что такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения трактует это понятие как «состояние полного физического, психологического и социального благополучия». То есть не просто «практически здоров», а в гармонии.

К сожалению, современные подростки в большинстве своем похвастаться хорошим здоровьем не могут. Нарушена осанка - от постоянного сидения, проблемы с желудком - потому что фаст-фуд. В принципе, это поправимо родительскими санкциями, но есть проблемы более глубокие. Уже не удивляют пьяные 12-летние подростки или их ровесники на приеме врача-нарколога. Дурные привычки молодеют, и скатывание вниз по лестнице, ведущей в никуда, происходит гораздо быстрее. Избавиться от алкогольной или наркотической зависимости в юном возрасте гораздо сложнее, а иногда и невозможно.

Проблемы «переходного возраста» были и раньше. Потребность в признании, самоутверждении, отрицании всего и вся, плюс ко всему личная нестабильность. Практически любой родитель может подтвердить наличие таких проблем у своего ребенка. Это надо просто пережить, желательное без ущерба. Взросление происходит по-разному. Кто-то к двадцати годам - яркая самодостаточная личность, вполне сформировавшаяся



ся и готовая к жизни. Другое, в ожидании старости и мудрости, получают только первое.

По статистике, большинство подростков начинают свой путь вниз с курения. Что является причиной многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни, снижает работоспособность, пагубно отражается на здоровье подрастающего поколения и их будущих детей. Именно поэтому курение

считается одной из самых опасных пагубных привычек современного человека. Врачи уверяют, что с курением связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только медленно и уверенно портит здоровье, но и забирает жизненные силы.

Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят.

Вопреки расхожему мнению, курение не способствует умственной деятельности. Более того, эксперимент показал, что из-за курения снижается понимание учебного материала. Курильщик портит не только свое здоровье -

около половины находящихся в табачном дыме вредных веществ достается тем, кто находится рядом с ним. Поэтому в семьях курильщиков дети болеют простудой гораздо чаще. Любитель подышать за удовольствие получает «в награду» опухоль полости рта, гортани, бронхов и легких.

Преждевременное старение - еще один бич курильщика со стажем. Его легко узнать по непривлекательной внешности - желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание и хриплый голос.

Когда человек сознательно портит свое здоровье - это его личный выбор. Гораздо хуже, если он тянет за собой других. Особенно вреден никотин беременным, так

Согласно отчету донского правительства о реализации государственной программы Ростовской области «Обеспечение общественного порядка и профилактики правонарушений» за 2020 год, свыше 220 тысяч обучающихся прошли социально-психологическое тестирование. В регионе несколько снизился уровень заболеваемости наркологическими расстройствами. Проводилась социальная реабилитация потребителей наркотиков и другие мероприятия.

как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Еще труднее бороться с пьянством и алкоголизмом. Эта зараза разрушает практически весь организм. Первой страдает печень - цирроз алкоголику обеспечен. Попутно - заболевания поджелудочной железы (панкреатит, сахарный диабет) и множество других.

Пить или не пить – личный выбор каждого. Но алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества.

К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, и связанное с ним ухудшение общих показате-

лей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Завершился очередной этап проекта «Я выбираю спорт», победителя конкурса президентских грантов. Проведено более 40 мастер-классов, открытых уроков, турниров, в которых приняли участие более 2000 школьников.

Проект пользуется популярностью среди учебных заведений, с этим и связано увеличение числа мероприятий от запланированных.

Основная задача проекта - пропаганда среди подростков здорового образа жизни и презентация видов спорта, которых в этом году стало больше: шахматы, баскетбол, футбол, шашки, акробатический рок-н-ролл, художественная гимнастика.

Как результат - проект стал победителем конкурса «Лучшие практики некоммерческих организаций Ростовской области».



Ольга ШАПОВАЛОВА,
заместитель директора
школы № 97:

- Проект «Я выбираю спорт» еще раз подтвердил важность и своевременность заботы о здоровье подростков. Пропаганда здорового образа жизни школьников - пожалуй, самая главная за-

дача, которая встает сегодня перед родителями и школой. Мы также готовы принять участие в следующих проектах Союза спортивных журналистов. В любом формате: мастер-классы, открытые уроки, соревнования. Убеждена, что совместная работа, направленная на оздоровление школьников, приобщение их к здоровому образу жизни, продолжится.

Наталья УТРОСИНА,
директор лицея № 2:

- Основное достоинство проекта - двигательная активность ребят. К сожалению, современные дети очень много времени проводят за компьютером. Как результат - неправильная осанка, лишний вес. И, что удивляет, родители на это не обращают внимания. Поэтому мы полностью поддерживаем проекты, направленные на оздоровление наших учащихся.

Виктор ГАВРИН, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации:

- Прошедший в рамках проекта турнир по футболу



еще раз подтвердил - эта игра была и остается самым популярным видом спорта. Да, не все получалось, но ведь ребята старались. И по их глазам было видно, что и сама игра, и все, что ее окружает, им понравилось. Будем надеяться, они продолжат заниматься спортом.

Сергей МАКСИМЕНКО, тренер клуба «Максимум»:

- Проект пропагандирует физкультуру и спорт. А это здоровье, то, что необходимо каждому человеку. Спорт укрепляет организм, помогает избавиться от вредных привычек, способствует развитию не только физических, но и моральных качеств.

Ирина ЧАЛЕНКО, учитель лицея № 1:

- Все занимающиеся физкультурой чувствуют себя намного лучше. Меньше болеют, у них сильнее им-

мунитет, что сейчас очень важно. Даже простая зарядка утром под любимую музыку наполняет энергией на весь день.

Дарья КУЗНЕЦОВА, школа № 70:

- В современном мире альтернативой вредным привычкам служит спорт. Это прекрасно, что дети занимаются физкультурой и ведут здоровый образ жизни!

Алла ЛАЗАРЕВА, заместитель директора школы № 115:

- Оздоровительное влияние физических упражнений давно известно. Даже если в будущем ребята не станут профессиональными спортсменами - ничего страшного. Зато они обретут привычку вести здоровый образ жизни.

Оксана ЧЕРНЫШ, учитель школы № 99:

- Проект очень интересный. Основное его досто-



инство - пропаганда здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, которые оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека.

Татьяна ЛУЦЕНКО, заместитель директора школы № 23:

- Для борьбы с вредными привычками необходимо широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Конечно, мы надеемся на продолжение проекта «Я выбираю спорт» и будем с удовольствием в нем участвовать.

Ольга ТИТОВА, заведующая сектором БИЦ им. М.В. Ломоносова:

- Любая двигательная активность способствует ведению здорового образа жизни и препятствует возникновению вредных привычек. И для участников проекта ежедневная гимнастика - обязательный минимум физической тренировки.

Ирина КИРИНА, координатор проекта:

- Основная задача - пропаганда здорового образа жизни - выполнена. Подростки и сами пристрастились к занятиям спортом, и друзьям пример показали.

Елена Цуканова.

Фото: Софья Либенсон

С 15 по 26 марта на Дону прошел этап общероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью!».

На территории региона акцию провело управление по контролю за оборотом наркотиков Главного управления МВД России по Ростовской области при поддержке областного правительства, министерства здравоохранения региона, войскового казачьего общества «Всевоеликое войско Донское», общественных и волонтерских организаций области.

В рамках акции во всех 55-ти муниципальных образованиях был организован прием информации от граждан о фактах возможного совершения преступлений и административных правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических и психотропных веществ. Все сообщения направлены в правоохранительные органы для проведения проверки оперативно-значимой информации в сфере незаконного оборота наркотиков.

- Акция проводится в целях привлечения общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков, а также оказания квалифицированной помощи и консультаций по вопросам лечения и реабилитации наркозависимых, - пояснил начальник службы по обеспечению деятельности антинаркотической комиссии Ростовской области Александр Бужак. - Активная жизненная позиция и равнодушие жителей Дона может помочь правоохранительным органам выявить большее количество преступников, посягающих на жизнь и безопасность граждан.

