В здоровом теле—здоровый дух!

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Психоактивные вещества (наркотики)

Пристрастие к употреблению психоактивных вещества (наркотиков)- болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью. Принято считать, что наркотикам должны быть присущи три признака: это вызывание постепенного привыкания, это физическая и психологическая зависимость. Физическая зависимость выражается в том, что в отсутствие наркотика состояние наркомана резко ухудшается, появляется боль, тошнота, рвота, нарушения со стороны внутренних органов, то что в просторечии называется «ломкой». Психологическая зависимость проявляется в готовности наркомана пойти на все, лишь бы снова получить наркотик. Главная опасность наркотических веществ в том, что после приема появляется непреодолимая тяга к повторному их употреблению, причем наркоман уже не думает о смертельно опасных последствиях, которые таит в себе наркотик. Наркотики внедряются в святые святых организма – они шаг за шагом разрушают нервную систему наркомана, его мозг, причем делают это цинично, и порой необратимо. Нарушения касаются работы отдельных нейронов, участков мозга, в частности, ответственных за память и смысловые операции. Это, в свою очередь, непосредственно влияет на поведение человека, снижается его профессиональная активность, он выключается из общественной деятельности, весь его досуг занят мыслями о наркотиках. Отсюда частые прогулы и низкая производительность труда, прекращение обучения в школе или институте, отсутствие всякого желания заботиться о детях, жене, больных родителях, пренебрежение домашними делами. Другими словами, наркоман деградирует как личность, превращаясь в черствого ограниченного эгоиста, занятого только ожиданием очередного наркотического опьянения. Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

Студенческое СМИ
Челябинского механико-технологического техникума

Пятилетка

Выпуск №19 (77) 2023

ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ 2022

В рамках апрельской акции "За здоровый образ жизни"в техникуме начались первые субботники. Апрельские субботники стали доброй традицией нашего техникума. Все группы с 1-по 3 курс будут причастны к преображению территории.

Весну наш техникум встретит чистым и опрятным, благодаря труду каждого студента. Поговорка "Труд облагораживает человека"актуальна во все времена.

Наш техникум всегда за ЗОЖ, поэтому, мы сразу подключились к классной акции Здоровье Первых:

проект о здоровом образе жизни от Волонтеры-медики | Челябинская область и РДДМ «Движение Первых» | Челябинская область

В квизе приняли участие студенты: 106, 204, 318 группы. Сам квиз состоял из 5 этапов, на нем мы узнали не только про здоровый образ жизни, но и про профилактику, физические нагрузки и правильное питание, а также поиграли и пошутили.

Хотите прожить, как можно дольше и забыть, что такое болезнь? Отказаться от вредных привычек и сохранять позитивный настрой? Научиться правильно распоряжаться временем и соблюдать принципы здорового образа жизни? Подключайся к акции!

Красный крест

Преподавателей обучили навыкам оказания первой помощи.

Во 2 корпусе в рамках месяца

ЗОЖ было проведено обучение преподавателей оказанию первой помощи. Обучение провели https://vk.com/redcross74. Преподаватели активно откликнулись, повторили правила оказания первой помощи, проведения сердечно-легочной реанимации,

помощь при ушибах, кровотечениях, потере сознания, отравлениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Инструктор Демокрит рассказал и подробно показал действия, которые мы должны выполнять, а также ответил на наши вопросы. Сотрудничество с https://vk.com/redcross74 непременно будем продолжать, ведь важность оказания первой помощи заключается в том, что она способствует быстрому восстановлению здоровья пострадавшего и может дать время на вызов скорой помощи. Одним из основных принципов оказания первой помощи является предоставление неотложной медицинской помощи до прибытия врачей. Быстрое реагирование на случайной травме или инсульте может возвратить человеку здоровье.

Зарядка с счемпионом

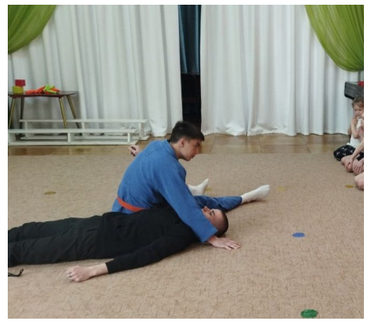
11 апреля, студент 1 курса, Чемпион УРФО, Камалеев Миха-

ил провел зарядку для дошкольников.

Он рассказал про свой вид спорта Вьет Во Дао, которым он занимается. Провел разминку, показал технику, приемы.

Выражаем благодарность МБДОУ «Детский сад № 97 г. Челябинска» за приглашение и

возможность рассказать детям про боевые единоборства.



Очень позитивно и по спортивному начался 12 апреля учебный день для студентов.

Преподаватель физической культуры, чемпионка области по боксу, призер Всероссийских соревнований по боксу, Екатерина Андреевна Исаева провела "Зарядку с чемпионом". Положительные эмоции от мероприятия получили не

только студенты, но и педагоги, которые поддержали ребят и тоже вместе с ними выполняли упражнения.

Прививать любовь к спорту можно по разному, в

том числе и проводя такие массовые увлекательные мероприятия!

Дайджест

7 апреля - Всемирный день здоровья. Памятная дата приурочена к созданию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. Сейчас это значимый праздник для всех, кто заботится о своем здоровом теле, благополучии и крепком духе.

Каждый год ВОЗ выбирает глобальную тему в области здравоохранения, которая актуальна для всего человечества. В 2023 году лозунг праздника – "Здоровье для всех".

Примечательно, что именно сегодня преподавателем естественнонаучных дисциплин Ткачук О.А. проведена конференция в группах 1 курса "Вредные привычки молодежи," где рассказали о вреде вейпов, табака, снюса ,энергетиков и тд.

Очень надеемся, что выступления ребят не прошли даром, все сделали выводы для себя и своего здоровья! будущее.

14 апреля для студентов, проживающих в общежитии, был проведен Правовой час "МОЛОДЁЖЬ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ"., а провели его специалисты библиотеки им А.С.Пушкина. Легко и в доступной форме для молодежи специалисты поведали о вреде наркотических средств, об их видах и о многом другом. После студентам была предоставлена возможность познакомиться с библиотечным фондом, совершив небольшую экскурсию по библиотеке.