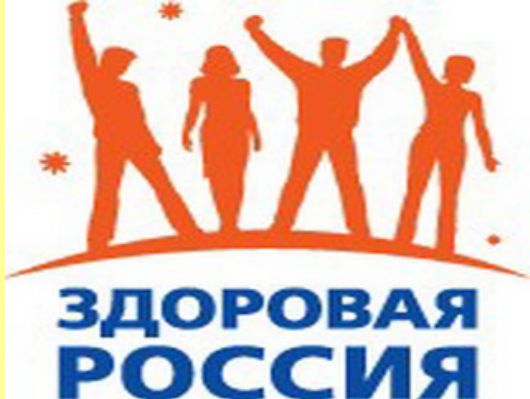




Здоровые
родители –
здоровые
дети



С 1 по 10 декабря в Мурманской области пройдёт широкомасштабная региональная акция Декада “SOS”.

- Её цель привлечь внимание общества к проблеме наркомании, которая, по-прежнему, даже, несмотря на некоторые стабилизирующие тенденции в наркологической ситуации, может коснуться каждого.
- Мероприятия, включённые в план Декады “SOS”, сами по себе являются демонстрацией способов профилактической работы с подростками, молодёжью, родителями.

Задачи:

1. Проинформировать подростков, молодёжь и обязательно – родителей о большой опасности, которая скрывается в отношении к некоторым наркотикам как к «лёгким».
2. Обозначить в качестве основной ценности «Трезвое» или, как ещё принято говорить «Не изменённое» сознание.
3. Проинформировать общественность о юридической ответственности за незаконное употребление любых наркотических средств и психотропных веществ.

В основе всех мероприятий Декады лежит главный принцип: создать психологическую «вакцину».

- В Декаде “SOS” традиционно участвуют все города и районы Мурманской области, заинтересованные учреждения и ведомства.

"Здоровые родители - здоровый ребенок".



- Рождение ребенка счастливое, важное, но и ответственное событие.
- Чтобы счастье, связанное с пополнением семейства, ничто не омрачило, нужно тщательно готовиться к этому серьезному шагу.
- Это огромная трагедия для родителей, когда их ребенок рождается больным или слабым.
- Чтобы снизить риск этого несчастья, будущим родителям необходимо обратить внимание на свое здоровье и на образ жизни.
- **Здоровье ребенка напрямую зависит от здоровья родителей**

Алкоголь, курение, прием наркотических и токсических веществ родителями - фактор риска патологии плода



ей,
1

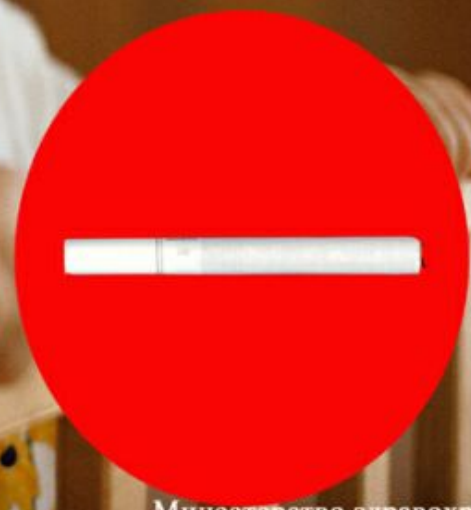
быстро утомляются, отличаются неуравновешенностью и драчливостью.

ВЛИЯНИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Родители,
от дыма
ваших
сигарет

страдают
ВАШИ
ДЕТИ!!!

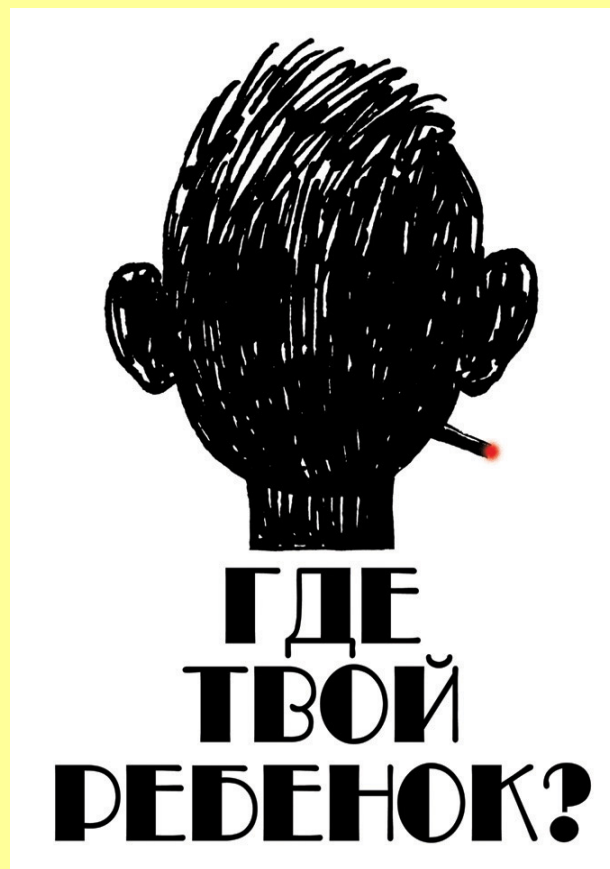
Мама, не кури...



Министерство здравоохранения

Курение наступает

- В наши дни дети начинают курить уже в 10 лет! К 17 годам процент курящей молодёжи равен проценту взрослых курящих. Такие цифры не могут не огорчать. Складывается такое ощущение, что просто бесполезно объяснять детям о том, что курение приводит к образованию злокачественных опухолей, заболеваниям периферических сосудов и желудочно-кишечного тракта.
- Если мать и отец курят, то с вероятностью в 80% будет курить и их ребёнок.



Влияние наркотических средств

- Женщины, принимающие наркотики рискуют родить ребёнка с серьёзными патологиями. Наркотики влияют на сосуды головного мозга плода, приводят к нарушению мозгового кровообращения, вызывают врожденные уродства.
- Случаи смертности новорождённых детей у женщин принимающих наркотики достигает 80%.
- У родившихся детей часто наблюдается синдром, который выражается в повышенной возбудимости ребёнка, в повышении мышечного тонуса, в треморе и гиперактивности. У таких детей наблюдаются вегетативные нарушения и судороги.
- Влияние токсикомании
- Токсикомания беременных вызывает нарушение маточно-плацентарного кровообращения, изменения в органах плода: печени, сердце. Приводит к внутриутробной гибели плода.



**Здоровье
ребенка
напрямую
зависит от
здоровья
родителей**

Начало обучения здоровому образу



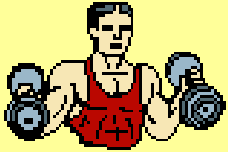
Долгая дорога

начинается с первого шага !



- Важно понимать, что правильное воспитание ребёнка начинается с собственного примера.
- **Активный образ жизни – первая задача!**
- Семейный спорт – ключ к решению всех проблем.





А теперь о вас, о родителях...

- К сожалению, на работе нам ставят такие условия, что по возвращению домой, нет никакого желания заниматься спортом. Помните раз и навсегда – ваш ребёнок пристально наблюдает за вами с самого детства – он еще не обладает способностью анализировать что-то, но на подсознательном уровне малыш начинает перенимать ваше поведение.
- Типичная картина: отец, потягиваясь в кровати, командует: «Вперёд, за гантели!». После этой фразы воскресным утром глава семьи поворачивается на бок и засыпает. Как вы думаете – какое у ребёнка будет отношение к такой команде? Если вы хотите, чтобы дети не «выполняли приказ», а чувствовали необходимость в зарядке или тренировке, вам придётся встать с малышом рядом и выполнять то же, что и он.



Если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения (по очереди, например) – это является гарантом того, что малыш и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия.

- Оптимальное время тренировки – 30 минут в день. Такого времени будет вполне достаточно, чтобы ребёнок получил достаточно нагрузки на организм.
- Старайтесь быть с ребёнком постоянно в контакте. Если он просиживает за телевизором или компьютером по несколько часов в день – это тревожный сигнал.
- Возьмём ещё одну типичную ситуацию – у вас проблемы на работе (накричал начальник), а ребёнок принёс из школы двойку. Что делать? Вместо того чтобы отрываться на ребенке и скидывать на него ваш негатив, попробуйте (контролируя свои эмоции) поиграть в какую-нибудь подвижную игру – это может быть, футбол, бадминтон или даже просто совместная пробежка. Учёными давно установлено, что стрессовое напряжение отлично снимается занятиями спортом. Например, если вы в гневе, попробуйте отжаться 30 раз. Вот увидите – гнев испарится! Научите этому приёму вашего ребёнка! Ему будет полезно контролировать свои эмоции, и направлять энергию в нужное русло.

Спорт – лучший антидепрессант



- Эмоциональные нагрузки чрезвычайно сильны. Информация давит на нас с каждым днём все сильнее. Когда на ребёнка обрушивается целый шквал школьной программы в совокупности с непониманием некоторых предметов... в этой ситуации еще не научившемуся мудростям жизни малышу трудно самостоятельно расставить акценты. Если ваш сын или дочь будет обладать хорошим здоровьем, двигаться каждый день, то любая проблема будет решаться с наименьшими нервными потерями. Не забывайте о том, что у маленьких детей свои переживания и свои неприятности. Обязательно научите их правильному отношению к таким проблемам – только спорт может стать «противовесом» депрессии и расстройствам. Когда ребёнок опробует этот принцип на собственном опыте, он уже никогда не откажется от спорта.

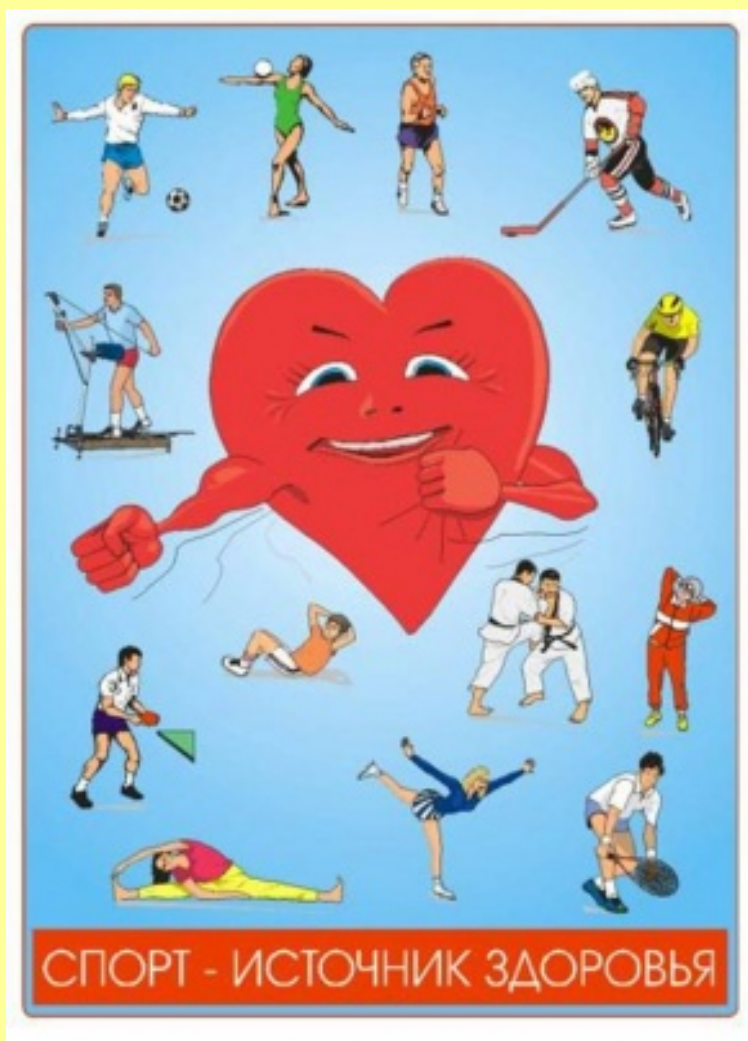


О закаливании

- Если в жаркое время года человек склонен больше двигаться, нежели чем вести пассивный образ жизни, то зимой ситуация приобретает иной поворот. Конечно, все дети индивидуальны и каждый организм уникален в плане развития. Помните, что зимой ребёнка нужно одевать так, чтобы он не мёрз, но при этом имел возможность активно двигаться.
- Однако не спешите толкать вашего ребёнка в прорубь (для закаливания) середине января. Всё хорошо в меру. Если вы вдруг решите, что начать знакомство со здоровьем нужно закаливанием, вы жестоко ошибаетесь. Кроме того – все мы переносим холод по-разному. Для одного контрастный душ – это нормально, для другого – шанс простыть в тот же день.



- корень проблемы даже не в том – как научить ребёнка чему-то, а в том – как внедрить в семью модель здорового образа жизни – только во взаимодействии всех её членов можно добиться успеха в формировании правильного представления ребёнка о спорте и здоровье в целом.



- Приучение ребёнка к здоровому образу жизни – это не только физические упражнения и активность на каждый день. Это еще и правильное разъяснение малышу плюсов занятий спортом. Вы должны уделять достаточно времени тому, чтобы ребёнок понял истинный смысл тренировок. Спорт не должен быть для детей наказанием или приказом, упражнения и зарядка должны стать для малыша необходимостью. А ваша задача, как родителя, состоит в том, чтобы ребёнок это правильно понял и полностью осознал.