

Чистое поколение- 2025

С 12 по 21 ноября 2025 года МКОУ СОШ №2 г.Нарткала присоединилась к 1 этапу межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции "Чистое поколение – 2025".

Наркомания является серьёзным прогрессирующим заболеванием, которое поражает чаще всего молодых людей, включая подростков. Употребление наркотиков и других психоактивных веществ приводит к зависимости от них. Борьба с наркоманией ведётся на всех уровнях власти, правоохрнительными структурами и институтами гражданского общества.

Цели акции:

- Профилактика правонарушений среди молодежи;
- Предупреждение распространения наркомании среди несовершеннолетних;
- Повышение осведомленности о последствиях употребления наркотиков и ответственности за их незаконный оборот.

В рамках акции были запланированы и проведены мероприятия по:

- Профилактике распространения наркомании среди молодежи;
- Выявлению и пресечению случаев вовлечения несовершеннолетних в преступную деятельность, связанную с незаконным оборотом наркотиков;
- Информированию и просвещению учащихся о последствиях употребления запрещенных веществ и уголовной ответственности.







ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни — это образ жизни рационально организованной, активной, трудовой, закаляющей и, в то же время, защищающей от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье. Актуальность ведения здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

Питание — процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимые для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. При здоровом питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется.

Здоровое питание — это сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.

Здоровое питание имеет профилактическое значение для предупреждения преждевременного старения. При желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и других заболеваниях специально составленный рацион и режим питания являются одним из лечебных назначений.

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ДЛИТЕЛЬНО ЖИТЬ

1. Соблюдать режим питания: 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин) с интервалом 3-4 часа.

2. Соблюдать баланс питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы.

3. Употреблять достаточное количество воды: 1,5-2 литра в день.

4. Избегать переедания и голода.

5. Соблюдать гигиену питания: мыть руки, продукты.

6. Избегать вредных привычек: курение, алкоголь.

7. Соблюдать баланс калорий: не менее 1500 ккал в день.

8. Соблюдать баланс жиров: 60-70% растительные, 30-40% животные.

9. Соблюдать баланс углеводов: 50-60% сложные, 40-50% простые.

10. Соблюдать баланс белков: 10-15% животные, 85-90% растительные.

11. Соблюдать баланс витаминов: A, B, C, D, E, K.

12. Соблюдать баланс минералов: кальций, магний, калий, натрий, фосфор.

13. Соблюдать баланс клетчатки: 25-30 г в день.

14. Соблюдать баланс антиоксидантов: витамины C, E, бета-каротин.

15. Соблюдать баланс фитонутриентов: флавоноиды, полифенолы.

16. Соблюдать баланс пробиотиков: кисломолочные продукты.

17. Соблюдать баланс пребиотиков: клетчатка, инулин.

18. Соблюдать баланс ферментов: ферментные препараты.

19. Соблюдать баланс гормонов: гормоны щитовидной железы.

20. Соблюдать баланс нейромедиаторов: серотонин, дофамин.

21. Соблюдать баланс цитокинов: интерферон, интерлейкин.

22. Соблюдать баланс факторов роста: инсулин, IGF-1.

23. Соблюдать баланс гормонов стресса: кортизол, адреналин.

24. Соблюдать баланс гормонов сна: мелатонин.

25. Соблюдать баланс гормонов аппетита: грелин, лептин.

26. Соблюдать баланс гормонов энергии: тироксин.

27. Соблюдать баланс гормонов иммунитета: интерферон, интерлейкин.

28. Соблюдать баланс гормонов старения: IGF-1, мелатонин.

29. Соблюдать баланс гормонов долголетия: мелатонин, IGF-1.

30. Соблюдать баланс гормонов здоровья: мелатонин, IGF-1.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:



Здоровое питание



Оптимальный уровень двигательной активности



Соблюдение режима труда и отдыха



Отказ от вредных привычек



Закаливание организма



Соблюдение правил личной гигиены

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияя на продолжительность жизни, в первую очередь — активной ее части.

По данным медицины регулярная физическая активность обеспечивает:

- снижение риска:
- внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга;
- артериальной гипертензии (при ее наличии — обеспечивает более качественный контроль артериального давления);
- сахарного диабета 2 типа (при его наличии — обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений);
- рака толстой кишки;
- психические нарушения (тревожно-депрессивных состояний).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

| Возраст | Минимум | Максимум |
|-----------------|---------|----------|
| 0-17 лет | 60 мин | 120 мин |
| 18-64 лет | 150 мин | 300 мин |
| 65 лет и старше | 150 мин | 300 мин |

КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ И ПОВЕДЕНИЕ

1. Сделай свой выбор

