

Информационные материалы для интерактивной викторины «Мы узнаем».

Дата проведения: **27.02.2025**.

Тема: «Молодость – время выбора. Молодежь – за здоровый образ жизни» (здоровый образ жизни; возможности для оздоровления и занятий спортом; профилактика наркопотребления и других вредных привычек).

1. Что такое здоровый образ жизни? Назовите его составляющие.

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) это стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения, это комплекс мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия. Поэтому формирование здорового образа жизни населения – важнейшая социальная задача белорусского государства.

По оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни.

Основные составляющие ЗОЖ:

1. *Физическая активность.* Подразумевается не профессиональный спорт, а ежедневные физические нагрузки. Например, посещение фитнес-центров или танцевальных студий. Также подойдёт плавание, велосипедные и пешие прогулки на свежем воздухе. Минимальное количество шагов в день – 10 тысяч (примерно 7 км).

2. *Сбалансированное питание.* ЗОЖ предусматривает правильное питание, которое заключается в потреблении полезных продуктов, обогащённых витаминами и минералами. Это овощи, фрукты, мясная и молочная продукция, рыба, разнообразные крупы.

Важно руководствоваться принципом есть часто (4-5 раз в день) и небольшими порциями. Также важно соблюдать режим питания и включить в него негазированную воду, которую необходимо потреблять не менее 1,5 л в день.

3. *Гигиенический уход.* Гигиена – это не только мытьё рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена индивидуального питания (исключаем сладкие газированные напитки, чипсы, сухарики и т. д.), гигиена одежды и обуви (вещи должны быть целыми и чистыми), гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка и поддержание чистоты.

4. *Полноценный сон.* В идеале человек должен ложиться спать ежедневно в одно и то же время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого должен составлять минимум 7 часов в сутки, детский – 8 часов. Перед сном рекомендуется совершить прогулку на воздухе, а также исключить взаимодействие с гаджетами, которые негативно влияют на работу нервной системы, за два часа до сна. Это поможет расслабиться и полноценно погрузиться в сон.

5. *Оздоровительные процедуры (закаливание).* Закаливание –

мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней

и на долгие годы сохранить трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры в 2-4 раза снижают число простуд, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от них. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Очень важно систематическое выполнение закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия.

6. *Отказ от вредных привычек.* К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на организм и вызывая различные заболевания. Курение – одна из самых распространённых вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость. Прежде всего от табачного дыма страдает лёгочная система, разрушаются механизмы защиты лёгких.

7. *Здоровое психологическое и эмоциональное состояние.* Оно зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Оно достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимая работа, интересный досуг, он ставит перед собой всё новые цели, чувствует себя нужным.

Таким образом, здоровый образ жизни – это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.

2. Почему важно вести здоровый образ жизни?

Здоровье – бесценное достояние каждого человека. Крепкое здоровье помогает нам реализовывать наши планы, выбирать будущую профессию, достигать задуманных целей, преодолевать трудности. Здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую полноценную активную жизнь.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и иного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Вести здоровый образ жизни важно по нескольким причинам:

1. *Поддержание в норме иммунной системы.* Здоровый образ жизни помогает поддерживать оптимальный вес, укрепляет сердечно-сосудистую систему и снижает риск хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и иные сердечно-сосудистые заболевания.

2. *Улучшение психического здоровья и психологического благополучия.* Регулярные физические упражнения и сбалансированное питание способствуют повышению настроения и общей жизненной удовлетворенности, а также снижают уровень стресса и тревожности.

3. *Активизация внутренней энергии и продуктивности в любой деятельности.* Здоровый образ жизни усиливает уровень энергии, что позволяет быть более продуктивным в повседневной жизни и работе.

4. *Стремление к долголетию.* Люди ведущие здоровый образ жизни, имеют больше шансов дожить до старости и сохранить качество жизни в пожилом возрасте.

5. *Установление социальных контактов.* Участие в спортивных мероприятиях или групповых занятиях может помочь завести новые знакомства и укрепить социальные контакты.

6. *Пример для других.* Ведение здорового образа жизни может вдохновить окружающих, особенно детей, следовать Вашему примеру.

Здоровый образ жизни помогает нам успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями и даже с перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, способствует улучшению качества жизни и повышению общего благополучия.

3. Какие условия для занятия спортом и оздоровления молодежи созданы в Беларуси? В Вашем регионе? Районе?

Здоровье подрастающего поколения, популяризация здорового образа жизни, формирование здорового стиля поведения молодежи Беларуси являются одним из приоритетных направлений социальной политики нашего государства.

В Беларуси обеспечены все необходимые условия для занятий спортом как на профессиональном, так и любительском уровнях. Ведется большая работа по созданию современной общедоступной спортивной инфраструктуры, приобщению молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подготовке олимпийского резерва, улучшению условий тренировок атлетов мирового уровня. Во всех регионах работают тысячи спортивных сооружений, их число с каждым годом увеличивается. Проводится множество спортивных мероприятий, растет количество их участников.

Справочно.

В стране работают более 23 тыс. спортивных сооружений – стадионы, манежи, плавательные бассейны, крытые арены. Среди объектов физкультурно-спортивного назначения:

- *136 стадионов;*
- *327 бассейнов (вместе с мини-бассейнами – 958);*
- *52 спортивных манежа;*
- *4510 спортивных залов.*

Особое внимание в Беларуси уделяется совершенствованию физического воспитания детей и молодежи.

Для организации различных форм физической активности учащихся в учреждениях образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, используются физкультурно-спортивные сооружения: В целях повышения интереса учащихся к занятию физической культурой и спортом организуются факультативы, кружки и секции по различным видам спорта.

В Беларуси организуются молодежные спортивные клубы. Работают республиканские центры олимпийской подготовки, где тренируются лучшие атлеты страны.

Справочно.

Более 460 объектов обеспечивают подготовку спортивного резерва:

11 училищ олимпийского резерва;

454 специализированных учебно-спортивных учреждения, в том числе 19 центров олимпийской подготовки, 40 центров олимпийского резерва, 221 специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва и 174 детско-юношеские спортивные школы, в которых обучаются более 159 тыс. юных спортсменов.

Система государственных специализированных учебно-спортивных учреждений позволяет ежегодно обеспечивать подготовку спортсменов в составы 44 национальных команд. Государство берет на себя обязанности финансирования подготовки резерва и спортсменов высокого класса, установления связей с международными спортивными организациями, формирования национальных и сборных команд и обеспечения их подготовки, организации спортивных мероприятий на территории Беларуси.

В каждом областном центре есть Дворец спорта, крытая ледовая площадка. Успешно функционируют физкультурно-оздоровительные комплексы в Березино, Бресте, Борисове, Воложине, Костюковичах, Столбцах, Столине, Червене, Ушачах, Раубичах, Краснополье. Построен спортивный комплекс для игровых видов спорта с лыжероллерной трассой в Орше, стадионы в Барановичах, Лиде, Борисове, Ивацевичах, ледовая арена в Шклове.

В стране ежегодно появляются новые современные спортивные сооружения. В 2024 году введены бассейн международных стандартов в Минске, Центр игровых видов спорта в Светлогорске, плавательный бассейн в Гомеле, реконструирован стадион в Корме. Проходит модернизация спортивных площадок.

Ежегодно в Беларуси проводятся около 22 тыс. спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Среди них республиканская акция «Неделя спорта и здоровья», республиканский смотр уровня физической подготовленности в рамках программы физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси», «Паралимпийское движение Беларуси», «Дефлимпийское движение

Беларуси», «Специальное олимпийское движение Беларуси», республиканские соревнования по подвижным играм «Вас вызывает Спортландия!», республиканская спартакиада по зимнему и летнему многоборью среди молодежи допризывного и призывного возраста «Защитник Отечества», республиканская спартакиада учащихся по техническим видам спорта «ТехноСпорт», республиканские соревнования «Снежный снайпер», республиканские туристские слеты учащихся и студентов, мероприятия, направленные на формирование антинаркотического барьера, профилактику употребления психоактивных веществ и курительных смесей, в том числе с использованием единого информационного ресурса «POMOGUT.BY».

Для обучающихся и студентов проводятся различные спортивные мероприятия.

Наиболее значимым спортивным мероприятием среди обучающихся учреждений общего среднего образования является республиканская спартакиада. Она является комплексным спортивным мероприятием и ежегодно проводится по 20 видам спорта. В ней принимает участие порядка 42% от количества учащихся с основной медицинской группой. В 2024 году в программу спартакиады дополнительно включили такие виды спорта, как карате и мини-футбол.

В стране проводится республиканская спартакиада обучающихся колледжей. Она проводится по восьми видам спорта. На ее первом этапе участие в соревнованиях принимают более 100 тыс. обучающихся данных учреждений. В этом году в данную спартакиаду был включен баскетбол 3x3 среди юношей и девушек.

Республиканская универсиада среди учреждений высшего образования проводится по 26 видам спорта. Количество принимающих участие студентов составляет порядка 7,5 тыс. Традиционными стали состязания «Белорусская лыжня», международные Минский велокарнавал и Минский полумарафон.

4. Какие факты о наркотиках являются ложью?

Факт 1. Один раз не считается. Зависимость развивается только при регулярном употреблении.

Это одно из самых опасных заблуждений, на которое когда-то повелись миллионы наркоманов во всем мире. Одним разом, как правило, не обходится. Пройдет время, и в жизни наступит сложная ситуация, в которой захочется заглушить переживания наркотиком. Потом снова. Если же вы просто ищите новых ощущений, то вы их, конечно, получите. Вопрос только в том, какие и какой ценой. Даже первая доза может стать смертельной. А если не станет, то все равно нанесет удар по организму. И да, это будет первый шаг внутрь ловушки.

Факт 2. Зависимыми становятся только слабаки. Я не такой, я смогу

остановиться.

Все люди одинаковы в физиологическом плане. Наркотик стимулирует участок головного мозга, ответственный за «гормоны счастья» (эндоморфины), после чего формируется зависимость. Причем процесс формирования зависимости закрыт для сознания человека, уловить его невозможно. Никому. Независимо от уровня IQ, пола и возраста. Многие недооценивают быстроту привыкания к наркотику: зависимость может возникнуть уже после однократного употребления. Момент, когда пришло осознание проблемы, означает только одно: опасная черта пройдена, впереди пропасть. Теперь без посторонней помощи не обойтись.

Факт 3. «Травка» – не наркотик.

Если кто-то утверждает, что «травка» (растительный галлюциноген) не вызывает привыкания, то он либо не видел каннабиноидных наркоманов со стажем, либо врет. Конопля используется как галлюциноген более двух тысяч лет. При созревании ее листья выделяют смолу с сильным запахом, в которой содержатся каннабиноиды (психоактивные вещества), и самый активный из них – дельта-9-тетрагидроканнабинол – воздействует на мозг, вызывая чувство эйфории. Куря коноплю, человек обычно вдыхает больше дыма и дольше задерживает его по сравнению с обычным сигаретным дымом, серьезно повреждая легкие. Организм получает в пять раз больше химических веществ, чем содержится в сигарете. Боль в груди и воспаленное горло – далеко не все проблемы. Каждый «косяк» добавляет отложений, способствующих возникновению рака. Разрушается вегетативная нервная система, серьезно страдают мыслительные способности, ослабевает память.

Факт 4. «Легкие» наркотики не вызывают привыкания.

«Легких» и «тяжелых» наркотиков не существует. И уж тем более не существует безопасных форм наркотиков.

Факт 5. Наркотики без примесей (чистые) безвредны.

Зависимость вызывают абсолютно все наркотики. К тому же на черном рынке все они загрязнены примесями, в том числе ядовитыми. К примеру, некоторые наркоторговцы разводят героин стиральным порошком.

Факт 6. Многие великие люди употребляют наркотики, и их карьера идет в гору.

Если наркозависимые кумиры миллионов были когда-то сильными и талантливыми, то теперь за иллюзией их величия скрываются страх и бессилие. Наркотики постепенно разрушают их мозг, уничтожая нервную систему, и уж точно не делают их талантливее – наоборот.

Примеров немало. Так, солист культовой рок-группы «TheDOORS» Джим Морисон был наркозависимым, употреблял галлюциногены (в

частности LSD). Из кумира миллионов он постепенно превратился в неряшливого неудачника и умер от сердечного приступа в возрасте 27 лет.

Курт Кобейн, вокалист знаменитой рок-группы «Nirvana», пристрастился к наркотикам в 13 лет, начав с марихуаны. Героин не принес ему свободы в творчестве – его песни были наполнены безысходностью и депрессией. После многочисленных безуспешных реабилитаций, попыток суицида, на фоне серьезных проблем со здоровьем Курт Кобейн застрелился в возрасте 33 лет.

Факт 7. Наркомания – это не болезнь, а вредная привычка.

Это именно болезнь, и она включена в международную классификацию психических заболеваний наряду с иными болезнями, а по степени тяжести приравнивается к онкологическим. Количество летальных исходов среди больных наркоманией превышает 90 %. В обществе существует стереотип, что наркозависимый человек в первую очередь безответственный и слабовольный, склонный к порочному образу жизни, не желающий ничего менять и возложивший свою проблему на плечи окружающих. В действительности же наркомания официально является аддикцией (заболеванием из группы зависимостей), ведущей к ускоренному разрушению организма.

Факт 8. Наркотики помогают почувствовать ни с чем не сравнимый «кайф».

Все очень индивидуально. Эйфория, к которой стремятся искатели острых ощущений, – весьма субъективное понятие. Обществом навязан иллюзорный стереотип, в который верят начинающие наркоманы, пытаясь найти в симптомах отравления удовольствие.

Факт 9. Все от чего-то зависят: если не от наркотиков, алкоголя, то от сигарет или кофе.

Безусловно, любая зависимость негативна независимо от проявлений. Но утверждение, что все от чего-то зависят, – неубедительная попытка оправдаться. Наркозависимость необратимо разрушает личность и губит здоровье человека, поэтому является наиболее опасной.

Факт 10. Употреблять наркотики или нет – личное дело человека и это никого не касается.

Очень даже касается. Всякий наркоман рано или поздно становится преступником, ведь на новые дозы нужно все больше денег. Заработать их легально он не может из-за прогрессирующей деградации.

5. Как не стать жертвой наркопреступлений?

В настоящее время стандартные приемы профилактики становятся малоэффективными, т.к. мы имеем дело со своеобразной молодежной субкультурой, тесно связанной с виртуальным пространством и дистанционным общением. Деятельность и развитие интернет-сообщества со временем создало благоприятные условия для зарождения сетевой среды, где

индивиды могут пользоваться средствами общения, вести определенную трудовую деятельность, приобретать и продавать товары и услуги, обучаться.

Этим обстоятельством пользуются администраторы интернет-маркетов по продаже наркотических средств и психотропных веществ, набирая новый персонал из числа несовершеннолетних. Они предлагают не только с виду хорошо оплачиваемую работу, не требующую больших физических и временных затрат, но и связанную с использованием привычных гаджетов и интернета, вызывающую ложное чувство безопасности и застрахованности от привлечения к уголовной ответственности.

Как не стать жертвой преступных схем наркодилеров? Достаточно следовать рекомендациям:

1. *Избегайте использования анонимных браузеров.* Не устанавливайте и не используйте ненадежные браузеры, такие как TOR. Они могут привести вас к опасным сайтам.

2. *Не переходите по подозрительным ссылкам.* Будьте осторожны с ссылками, которые приходят от незнакомых источников. Они могут вести на вредоносные сайты.

3. *Используйте надежные антивирусные программы.* Убедитесь, что у вас установлено и обновлено антивирусное программное обеспечение, чтобы защитить свой компьютер от вредоносных программ.

4. *Регулярно обновляйте программное обеспечение.* Убедитесь, что все ваши устройства и приложения обновлены до последних версий, чтобы не оказаться в уязвимом состоянии.

5. *Будьте осторожны с мессенджерами.* Будьте внимательны при использовании мессенджеров. Убедитесь, что вы используете проверенные и безопасные приложения.

6. *Не делитесь личной информацией.* Никогда не раскрывайте свои персональные данные (сведения из паспорта, адрес места жительства и регистрации, номер телефона или информацию о доходах) в Интернете, особенно на незнакомых платформах.

7. *Самообразовывайтесь.* Изучайте информацию о рисках и последствиях, связанных с наркотиками и наркоторговлей. Понимание последствий участия в незаконной деятельности поможет вам сделать правильный выбор.

8. *Не участвуйте в незаконной деятельности.* Избегайте участия в любых действиях, которые могут быть связаны с незаконной деятельностью, в т.ч. наркопреступлениями, так как это может привести к серьезным последствиям.

9. *Избегайте общения с незнакомцами.* Будьте осторожны при общении в социальных сетях и мессенджерах. Если кто-то предлагает вам работу, которая представляется очень хорошей, или поучаствовать в сомнительных делах, связанных с незаконной деятельностью, лучше отказаться и сообщить взрослому.

10. *Избегайте сомнительных мест.* Не посещайте места, где, как вы точно знаете, распространяют наркотики или где собираются наркопотребители.

11. *Не бойтесь обращаться за помощью.* Если вы столкнулись с угрозами или подозрительной активностью, не стесняйтесь обращаться за помощью ко взрослым (родителям, учителям, милиционерам, специалистам по кибербезопасности).

12. *Обращайтесь за психологической поддержкой.* Если вы чувствуете, что вам трудно справиться с давлением или соблазном, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам, таким как психологи или консультанты.

13. *Принимайте поддержку семьи и друзей.* Общайтесь с близкими, делитесь своими переживаниями, проблемами и предложениями. Поддержка родных и друзей поможет вам избежать негативного влияния и увидеть ситуацию с другой стороны, предостережёт от ошибок.

14. *Развивайте критическое мышление.* Учитесь анализировать предложения и ситуации, чтобы принимать обоснованные решения. Не позволяйте эмоциям или давлению окружающих влиять на ваш выбор.

15. *Участвуйте в общественных инициативах.* Присоединяйтесь к программам, направленным на формирование здорового образа жизни или борьбу с наркозависимостью и преступностью. Это поможет вам найти единомышленников и создать положительное окружение.

16. *Найдите себе увлечение.* Занимайтесь спортом или найдите себе хобби, которое поможет вам развиваться и отвлекаться от негативных мыслей. Спорт, творчество и другие интересные занятия могут стать отличной альтернативой.

17. *Используйте альтернативные способы разгрузки.* Узнайте о безопасных и здоровых способах снятия стресса и получения удовольствия, таких как медитация, йога или прогулки на свежем воздухе.

18. *При необходимости, подыщите себе официальную подработку.* Сосредоточьтесь на поиске официальных источников дохода. Есть множество возможностей для подработки, которые не связаны с риском.

19. *Изучайте законы.* Ознакомьтесь с законами о наркотических средствах и ответственностью за их распространение. Это поможет вам понять серьезность ситуации.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете значительно снизить риск стать жертвой наркопреступления.

Помните, что каждый имеет право на безопасную и здоровую жизнь!