ТЕМА: «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».

УЧЕБНО-ЦЕЛЕВЫЕ ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

- Необходимость контроля здоровья в условиях обучения в ВУЗе.
- Режим дня.
- Правильное питание.
- Общие правила правильного питания.
- Вредные привычки и зависимости.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

АСПЕКТЫ. НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ:

- Несвоевременный прием пищи .
- Систематическое недосыпание.
- Малое пребывание на свежем воздухе.
- Недостаточная двигательная активность.
- Отсутствие закаливающих процедур.
- Выполнение учебной работы во время, предназначенное для сна.
- Курение и т.д.

Здоровье человека-

условные 100%.

1.На режим сна приходится: 24-30%.

2.На режим питания: 10-16%.

3.На двигательную активность: 15-30%.

РЕЖИМ ДНЯ:

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип.

«СОВА» И «ЖАВОРОНОК»:

- **«Жаворонок»**- человек, чей период умственной и физической активности приходится на утро и первую половину дня.
- **«Сова»-** основная умственная и физическая активность проявляется вечером и в ночное время.

ФАЗЫ СНА:

- **Парадоксальный сон** (быстрый сон, рема-сон)- активное состояние мозга, движения тела и глаз, сновидения.
- **Ортодоксальный сон** (медленный сон)- уменьшается ЧСС, снижается активность ЖКТ, понижается температура тела, уменьшается выделение ряда гормонов, нет сновидений.

ЦИКЛЫ СНА:

- Ночной сон состоит из 4-5 циклов.
- Каждый цикл- 90-100 минут.
- Цикл включат 4 фазы- дремота, средний сон, медленный сон, быстры сон.
- Для полноценного отдыха необходимо 7-8 часов сна.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- Есть не менее 3-х раз в день.
- Есть в определенные часы.
- Только здоровая еда. Исключить фаст-фуд.
- Овощи и фрукты- обязательны.
- Исключить перекусы- чипсы, газировка и т.д.
- Не наедаться на ночь.
- Сбалансировать питание- 1 половина дня углеводы и жиры, вторая- белки.

СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА:

- **Продром-** нет болезни, но присутствует бытовая выпивка, без желания продолжения.
- **Первая стадия-** труднопреодолимое желание выпить, некритичное отношение к выпивке и оправдание всех случаев принятия алкоголя.
- **Вторая стадия-** высокая толерантность к спиртному, абстинентный синдром.
- **Третья стадия-** ежедневная выпивка, деградация личности.

НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСЬ:

- **Позитивная привязанность-** прием наркотика для достижения приятного эффекта (чувство бодрости, повышенное настроение).
- **Негативная привязанность-** прием наркотика для избавления от напряжения и плохого самочувствия.

СТАДИИ НАРКОМАНИИ:

- **Нулевая стадия-** прием принятия наркотиков эпизодический.

- **Стадия измененной реактивности-** переход к регулярному приему наркотиков. Переход к этой стадии может произойти после первых же приемов наркотиков.

Толерантность-

терпимость к чему- либо, привыкание к определенному фактору.

Изменение толерантности- осевой синдром наркомании.

ИЗМЕНЕНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ ПРИ ПРИЕМЕ НАРКОТИКОВ НА ВЫСОТЕ БОЛЕЗНИ:

- **Барбитураты-** увеличивается изначальная доза в 5-10 раз.
- **Транквилизаторы-** увеличивается изначальная доза в 8-12 раз.
- **Опиаты-** увеличивается изначальная доза в 100-200 раз.

СТАДИИ НАРКОМАНИИ:

- **Стадия психической активности-** развивается психическая зависимость : все мысли о наркотиках, без них- подавленное настроение.

СТАДИИ НАРКОМАНИИ:

- **Стадия физической зависимости-** достижение физического комфорта в интоксикации, абстинентный синдром при отсутствии наркотика.
- **Стадия последствий хронической наркотизации-** грубые нарушения мышления, интеллекта и расстройства памяти, нарушения воли.

СТРАДАЮТ:

Энергетическая функция- снижение жизненной активности, угасание влечений и потребностей, прогрессирующее истощение, снижение сопротивляемости организма к негативным и болезнетворным влияниям .

СТРАДАЮТ:

Трофическая функция- истощение, бледность, утрата блеска глаз, тромбоз вен, нарушения со стороны ЖКТ, расстройства органов дыхания, разрастание соединительной ткани, инфаркты.

СТРАДАЮТ:

Психическая функция- слабоумие, дисфория, поражения подкорки и гипоталамуса.

ТАБЛИЦА ЗАВИСИМОСТЕЙ:

КРИЗИСНЫЕ ЦЕНТРЫ:

Кризисная психологическая помощь подросткам-

234-34-00 (круглосуточно)

«Линия жизни»- помощь по проблемам наркозависимости, ВИЧ, пострадавшим от физического и сексуального насилия-

325-48-47 (круглосуточно)

КРИЗИСНЫЕ ЦЕНТРЫ:

Психологическая и наркологическая помощь-

350-77-86 (круглосуточно).

Психологическая помощь, линия доверия-

342-45-16 (круглосуточно).