

СОГЛАСОВАНО

Председатель собрания
трудового коллектива:

В.А. Гусева 
« 20 »  2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ
детский сад общеразвивающего
вида № 12 «Светлячок»

О.К. Размапкина 
Приказ от 20.01.2022 года № 12/1-О



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»

муниципального дошкольного образовательного бюджетного
учреждения детский сад общеразвивающего вида № 12 «Светлячок»
Октябрьского муниципального округа

с. Покровка

2022

Введение

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ, причина 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические инфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60 % общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами:

Артериальная гипертония

Курение

Чрезмерное потребление алкоголя

Повышенное содержание холестерина крови

Избыточная масса тела

Низкий уровень потребления фруктов и овощей

Малоподвижный образ жизни.

Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является патерналистским инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия: государство – работодатель, работодатель-работник, государство-работник.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте – объединенные условия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Программы

укрепления здоровья работающих должны учитывать отраслевую специфику, условия труда и комплексное влияние факторов производственного процесса на здоровье работающих.

Основные мероприятия программы направлены на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития инфекционных заболеваний – низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела, табакокурение.. В комплекс мероприятий включены также меры психологической поддержки, способствующие улучшению атмосферы в коллективе.

Работа по укреплению здоровья на рабочем месте показала, что проведение мероприятий данной программы позволяет снизить влияние факторов риска неинфекционных заболеваний, положительно влияет на производительность труда, снижает риски производственного травматизма, сокращает расходы, связанные с днями нетрудоспособности, а также повышает у работающих людей мотивацию к здоровому образу жизни.

Нормативно-правовая база

- Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Федеральный закон от 24.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
- Федеральный закон №15-ФЗ от 23.02.2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
- Приказ министерства здравоохранения РФ от 15.01.2020 года №8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

Тип корпоративной программы

По степени охвата: трудовой коллектив работников МДОБУ детский сад общеразвивающего вида №12 «Светлячок».

По содержанию: образовательные (дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т. п.).

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

Цель и задачи

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МДОБУ детский сад общеразвивающего вида №12 «Светлячок» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе образовательной организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДОУ,

профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задачи:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

Направления планирования мероприятий:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МБДОУ.
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) отказ от курения
- 2) здоровое питание

- 3) физическая активность
- 4) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

Сроки реализации программы:

2022-2025г.г.

Механизмы (инструменты и мероприятия)

<p>1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)</p>	<p>1.1. Меры, меняющие рабочую среду Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.</p> <p>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда В ДОУ в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья. Проведение специальной оценки условий труда. Проведение профессиональных рисков. Организация производственного санитарного контроля.</p>
<p>2. Страхование</p>	<p>2.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС)</p> <p>2.2. Социальное страхование (Фонд социального страхования)</p> <p>2.3. Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оплата родовых сертификатов. • Личное <p>2.4. Добровольное медицинское страхование (ДМС)</p>
<p>3. Медицинские мероприятия</p>	<p>3.1. Проведение ежегодной вакцинации.</p> <p>3.2. Медицинские осмотры</p> <p>3.3. Предварительные и периодические</p>

	<p>осмотры</p> <p>Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу</p> <p>Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.</p> <p>Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.</p> <p>3.4. Профилактические осмотры</p> <p>Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.</p> <p>3.5. Диспансеризация</p> <p>Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).</p>
<p>4. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста</p>	<p>Меры, меняющие поведение работников индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг).</p>
<p>5. Отказ от употребления табака</p>	<p>Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение</p> <p>Цель:</p> <p>обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации.</p> <p>Описание: Запрет курения на рабочих местах и</p>

	<p>на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</p> <p>Необходимо: определить места для размещения знаков, поместить знаки в обозначенных местах.</p>
<p>6. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ).</p>	<p>6.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>6.2. Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.</p> <p>6.3. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.</p>
<p>7. Питание и питьевой режим в рабочее время</p>	<p>7.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи.</p> <p>7.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору.</p> <p>Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания.</p> <p>Описание: для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы выбираются, исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.</p> <p>7.3. Краткие информационные сообщения для размещения на стендах.</p> <p>Цель: повысить информированность</p>

	<p>сотрудников в вопросах здорового питания.</p> <p>Описание: Информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни.</p> <p>7.4. Организация соревнований между сотрудниками, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.</p> <p>Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.</p>
<p>8. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ</p>	<p>8.1 Проведение круглых столов, собеседований.</p> <p>Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.</p> <p>«Кружки здоровья» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.</p> <p>8.2. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья.</p> <p>Цель: повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценить уровень психоэмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, сформировать навыки управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии.</p>

	<p>Примерные образовательные мероприятия (семинары или мастер-классы) на «Дне здоровья»: управление стрессом; здоровый сон и управление утомляемостью; преодоление депрессии; горе и потеря: как пережить потерю в жизни; основы профилактики джетлага; синдром хронической усталости и его профилактика; простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни; как победить беспокойство и стресс на работе; позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.</p> <p>8.3 Организация отдыха работников и членов их семей.</p>
<p>9. Психологический и эмоциональный климат в коллективе</p>	<p>9.1. Проводятся индивидуальные и групповые обучающие семинары и встречи. Сотрудникам помогают понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья.</p> <p>9.2. Проведение корпоративных мероприятий</p>
<p>10. Административные и организационные мероприятия</p>	<p>10.1. Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч.</p> <p>10.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников</p> <p>10.3. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.</p> <p>10.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>10.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.</p> <p>10.6. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.</p>

Ожидаемый эффект от реализации программы

В результате реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа детского сада.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ**Уважаемый сотрудник!**

В нашем образовательном учреждении запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. Ваш пол: Мужской Женский

2. Ваш возраст:

18-34

35-54

55-74

75+

3. Ваше образование

Начальное

Базовое

Среднее

Высшее

4. Статус курения

Ежедневно

Нерегулярно

Бросил(а)

Никогда не курил(а)

5. Употребление алкогольных напитков

5-7 раз в неделю

3-4 раза в неделю

1-2 дня в неделю

1-3 дня в месяц

< 1 раза в месяц

6. Повышенное артериальное давление у вас бывает

Редко

Постоянно

Никогда

Не контролирую

7. Какие другие хронические заболевания Вы у себя отмечаете

Болезни сердечно – сосудистой системы

Болезни легких

Болезни нервной системы

Болезни органов пищеварения

Болезни мочеполовой системы

Болезни кожи

Другое (указать) _____

8. Знаете ли вы свой уровень холестерина в крови

Да

Нет

Никогда не контролировал(а)

9. Знаете ли вы свой уровень глюкозы крови

Да

Нет

Никогда не контролировал(а)

10. Какими видами физической активности вы занимаетесь (выберите один или несколько вариантов)

Зарядка/Гимнастика

Бег

Фитнесс

Силовые тренировки

Плавание

Лыжный спорт/Бег

Велосипедный спорт

Спортивные игры

Другое (указать) _

Не занимаюсь

11. Сколько минут в день вы посвящаете физической активности

Менее 30 минут

30 минут – 1 час

1-3 часа

3-5 часов

5,5-8 часов

8 часов и более

Другое (указать)

12. Ваш рост (см)

13. Ваш вес (кг) _

14. Испытываете ли вы сильные психо-эмоциональные нагрузки дома

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

15. Испытываете ли вы сильные психо-эмоциональные нагрузки на работе

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

16. Какие мероприятия, проводимые в ДООУ могли бы вас заинтересовать

Мероприятия по вопросам отказа от курения

Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

Помощь при сильных психо – эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

Другое (указать)

17. Какие мероприятия по укреплению здоровья могут проводиться на вашем рабочем месте

Дата заполнения « ___ » _____ 20 ___ г.

Благодарим за участие!

Профиль здоровья трудового коллектива

наименование учреждения

1	Описание предприятия, организации, учреждения		
1.1.	Число сотрудников:		
	всего		
	в том числе женщин		
1.2.	Число сотрудников учреждения, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда:		
	всего		
	в том числе женщин		
1.3.	Количество рабочих мест, на которых проведена специальная оценка условий труда		
1.4.	Количество рабочих мест, на которых не проведена специальная оценка условий труда		
1.5.	Наличие в учреждении комплексной программы оздоровления сотрудников	ДА	НЕТ
2.	Оценка состояния здоровья работников		
2.1.	Охват работников периодическим медицинским осмотром, %:		
	всего		
	в том числе женщин		
2.2.	Число лиц, с установленным заключительным диагнозом профессионального заболевания		
	всего		
	в том числе женщин		
2.3.	Число лиц, с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями		
	всего		
	в том числе женщин		
3.	Распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди работников, %		
3.1.	Повышенное артериальное давление		
3.2.	Курение		
3.3.	Риск пагубного потребления алкоголя		
3.4.	Недостаточная двигательная активность		
3.5.	Нерациональное питание		
3.6.	Избыточная масса тела		
4.	Профилактические мероприятия и оздоровление		
4.1.	Наличие медицинского работника (кабинета медицинской профилактики, здравпункта) в учреждении	ДА	НЕТ
4.2.	Организация и проведение обучения работников оказанию первой помощи	ДА	НЕТ
4.3.	Организация вакцинации сотрудников		
	Грипп	ДА	НЕТ
	Гепатит В	ДА	НЕТ
	Корь	ДА	НЕТ
	Краснуха	ДА	НЕТ
	Клещевой энцефалит	ДА	НЕТ

	COVID 2019	ДА	НЕТ
4.4.	Взаимодействие с ЦРБ	ДА	НЕТ
4.5.	Наличие в учреждении методики (анкетирования) самооценки здоровья сотрудников	ДА	НЕТ
4.6.	Наличие в учреждении мест для самостоятельного контроля показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии)		
	Тонометр	ДА	НЕТ
	Напольные весы	ДА	НЕТ
	Термометр	ДА	НЕТ
	Сантиметровая лента	ДА	НЕТ
4.7.	Наличие в учреждении средств пропаганды здорового образа жизни		
4.8.	Наличие в учреждении физкультурно-оздоровительных программ	ДА	НЕТ
4.9.	Наличие в учреждении «школ здоровья»	ДА	НЕТ
4.10.	Организация питания сотрудников в учреждении	ДА	НЕТ
4.11.	Обеспечение сотрудников питьевой водой	ДА	НЕТ
5.	Мероприятия по поддержке здорового образа жизни		
5.1.	Мероприятия по борьбе со злоупотреблением алкоголя	ДА	НЕТ
5.2.	Мероприятия по борьбе с курение	ДА	НЕТ
5.3.	Мотивирование сотрудников к занятиям физической культурой	ДА	НЕТ
5.4.	Предоставление возможности регулярно заниматься физической культурой на базе ДОУ	ДА	НЕТ
5.5.	Число сотрудников, занимающихся физической культурой и спортом в учреждении	ДА	НЕТ
5.6.	Доля сотрудников , участвующих в занятиях физической культурой и спортом, организованных работодателем	ДА	НЕТ
5.7.	Мероприятия по снижению уровня стресса (психологическая разгрузка)	ДА	НЕТ
5.8.	Мероприятия по организации рационального питания	ДА	НЕТ
6.	Мероприятия по стимулированию сотрудников к ведению здорового образа жизни		
6.1.	Организация «Дней здоровья»	ДА	НЕТ
6.2.	Поощрение сотрудников, ведущих здоровый образ жизни	ДА	НЕТ
6.3.	Проведение информационно – просветительских мероприятий среди сотрудников учреждения	ДА	НЕТ
7.	Результативность профилактических и оздоровительных мероприятий		
7.1.	Число случаев заболеваний с временной утратой трудоспособности за прошедший год		
7.2.	Число дней заболеваний с временной утратой трудоспособности за прошедший год		

Руководитель
учреждения

(подпись)

(расшифровка подписи.)

М.П.

« ____ » _____ 20 ____ г.

Тематическая беседа: О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

Задачи:

1. Расяснить о серьёзных последствиях здоровью, которое причиняют курение и алкоголь.
2. Ознакомить со статистикой курящих людей.
3. Выявить причины, влияющие на употребление алкоголя.
4. Способствовать воспитание сознательного отношения к своему здоровью

Ход занятия:

1. Дать определения понятиям «курение и алкоголь».
2. Обсуждение пагубного влияния на организм курения и алкоголя.
3. Статистика результатов курящих и не курящих.
4. Обсуждение способов избавления от вредных привычек.
5. Опрос об отношении к своему здоровью.

Курение – это вредная привычка, которая имеет пагубное воздействие на весь организм человека. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Каждый третий четверг ноября ежегодно в большинстве стран мира отмечается «Международный день отказа от курения». Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. в 2009 году этот день приходится на 19 ноября.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают 5 миллионов человек.

Последствия от курения:

- Курение, негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.
- Курение резко повышает риск инсульта – расстройства функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения.

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

- Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой.
- Курение вызывает хронические обструктивные заболевания легких – легочный бронхит и легочную эмфизему, для которых характерна разрушение бронхиального дерева и концевых частей легкого – альвеол.
- Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезливости, края век распухают. Курение особенно опасно при глаукоме, так как курение повышает внутриглазное давление.
- Каждый седьмой курильщик болеет хроническим заболеванием сосудов с поражением артерий ног, в процессе которого происходит постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением

лишенных кровоснабжения тканей. Эндартериит часто приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей курильщика.

Алкоголь относится к психоактивным веществам тормозящего действия. Попадая в организм человека, алкоголь разрушает работу многих органов и систем, а не только головного мозга.

Алкоголь разрушает мембраны клеток, ведет к обезвоживанию организма. Организм человека не обладает способностью утилизировать калории алкоголя.

Универсальным «топливом» для всех органов и клеток организма человека служит глюкоза. Алкоголь, наоборот, нарушает усвоение глюкозы.

Вопросы :

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые выпивают большое количество алкогольных напитков?
- Какое поведение у таких людей?
- Какое чувство они вызывают у вас?
- Можно ли отмечать праздники без алкогольных напитков?

Алкоголь опасен в любом возрасте. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Победить алкогольную зависимость нелегко.

Влияние алкоголя на сердце весьма очень опасное, поскольку сердце является главным органом, с помощью которого осуществляется кровообращение в нашем организме, то при попадании алкоголя в кровь оно первым получает на себя удар.

По статистике, более трети всех смертей от болезней сердца связано с употреблением алкоголя.

Последствия от употребления алкоголя:

- Влияние алкоголя на почки. Влияние алкоголя на почки не менее пагубно чем на все остальные органы, поскольку токсины, получающиеся вследствие переработки алкоголя печенью, перед тем как выйти из организма, проходят через почки. Влияние алкоголя сопровождается постоянной интоксикацией почек, а со временем снижает их функции, что ведет к недостаточному выводу из организма остаточных продуктов жизнедеятельности, в итоге происходит отравление организма, снижение иммунитета, появляется благоприятная среда для размножения вирусов и появлению многих болезней, которые обычно даже не связывают с ухудшением работы почек.
- Влияние алкоголя на легкие. Под влиянием алкоголя легкие начинают работать в усиленном режиме, поскольку организму начинает требоваться больше воздуха, однако усиленная работа легких никак не увеличивает поступление в организм кислорода, а скорее наоборот, это ведет к осушению слизистых оболочек дыхательных путей, которые должны защищать организм от попадания в него вредоносных бактерий, из-за этого иммунитет организма ослабевает, а самое главное, что возникает повышенная опасность развития туберкулеза.
- Влияние алкоголя на пищеварительную систему. При употреблении внутрь, алкоголь попадет в желудок и разрушает его слизистые оболочки, которые защищают стенки желудка и играют важную роль в пищеварении, поскольку

желудочный сок содержит соляную кислоту, то разрушение защитных слизистых оболочек ведет к тому, что кислота начинает разъедать стенки желудка, что в итоге ведет к гастриту и язвенной болезни.

- Разрушительное влияние так же оказывается и на поджелудочную железу, которая играет важную роль в выработке инсулина. Под влиянием алкоголя поджелудочная железа очень быстро атрофируется и теряет свою работоспособность, а нехватка инсулина напрямую ведет к диабету, который является очень тяжелым заболеванием, нуждающимся в серьезном лечении, которое нередко протекает на протяжении всей жизни человека.
- Нельзя не упомянуть о том, что алкоголь, являясь веществом токсичным, оказывает опасное влияние не только на желудок, но и на кишечник.

Статистика заболеваний курящих и не курящих людей

	Некурящие	Курящие
Нервные	1	12
Понижение слуха	1	11
Плохая память	1	12
Плохое физическое состояние	2	14
Плохое умственное состояние	1	18
Нечистоплотность	1	12
Плохая обучаемость	3	19
Медленное соображение	2	17

Способы избавление от вредных привычек:

По большому счету, привычка – это мы сами. Считается, что победа над вредной привычкой – это победа над собой, а значит - это самая большая победа.

- Определите причину

Избавиться от привычки, конечно, прежде выявить причину, которая предшествует ее появлению. Искоренение в своем поведении привычки без устранения ее причины, может привести к рождению новой привычки, еще более серьезной, или к появлению невроза, основанном на подавлении ее первопричины.

К формированию какой-либо привычки приводят особенности психологического состояния. При избавлении от привычки очень важен самоанализ, однако вся активность не может этим ограничиваться. Наступление на привычку должно осуществляться сразу с нескольких сторон.

- Найдите то, что Вам нравится в Вашей вредной привычке.

Прежде чем избавиться от вредной привычки, сначала необходимо понять, насколько это важно для Вас.

- Примите твердое решение.

Самым важным условием избавления от вредной привычки является принятие решения, которое никогда и ни при каких условиях не должно быть нарушено. Именно это является одной из главной составляющей избавления от вредной привычки.

- Обзаведитесь новой привычкой.

Теперь, когда Вы точно решили избавиться от вредной привычки, необходимо приступить к конкретным действиям. Один из самых эффективных способов – это

обзавестись новой привычкой, взамен старой. Причем новая привычка должна стать своеобразным заменителем старой, то есть приносить удовольствие.

- Создавайте условия.

Не стоит подвергать свою волю перегрузкам на первых парах. Необходимо постараться избегать тех ситуаций, которые подталкивают Вас опять взяться за старое.

- Контролируйте себя.

Этот подход один из самых сложных, и требует постоянного напряжения внимания. По большому счету, элементы самоконтроля присутствуют всегда, когда Вы боретесь с какой-либо из своих вредных привычек. Самоконтроль и сила воли поможет избавиться от любой вредной привычки.

Помните, что поведение человека целиком состоит из разных привычек. Умение управлять привычками – это важнейшее умение управлять самим собой, а значит и всей своей жизнью.