

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

**Я  
ВЫБИРАЮ**

**НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?**

Наркомания - психологическое заболевание и прояву хронического состояния.

Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "наркис", что означает опьянение, "дьявольские муки", "неустойчивость".

Симптомы: головные боли, тошнота, рвота, потеря аппетита, бессонница, депрессия, потеря веса, раздражительность, агрессивность, потеря интереса к жизни.

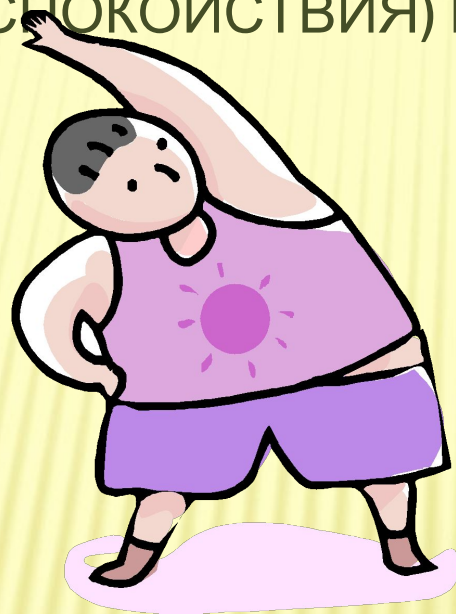
**ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ**

- Галлюциногены:** вызывают искаженное восприятие действительности, галлюцинации, бред.
- Снотворные:** вызывают сонливость, потерю сознания, замедление дыхания.
- Седативные:** вызывают расслабление, потерю энергии, депрессию.
- Стимуляторы:** вызывают возбуждение, потерю аппетита, бессонницу, повышение артериального давления.
- Депрессанты:** вызывают депрессию, потерю интереса к жизни, апатию.

**ЖИЗНЬ!**

ОБЩ № 46 г. Караганды

**ЗДОРОВЬЕ** - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТРУЮЩИХ (ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ) НЕДОСТАТКОВ.



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

# ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

- ❑ Правильное питание
  - ❑ Закаливание
  - ❑ Соблюдение режима труда и отдыха
  - ❑ Психическая и эмоциональная устойчивость
  - ❑ Личная гигиена
  - ❑ Оптимальный уровень двигательной активности
  - ❑ Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- 
- ❑ Отказ от саморазрушающего поведения
  - ❑ Здоровое сексуальное поведение



❑ **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

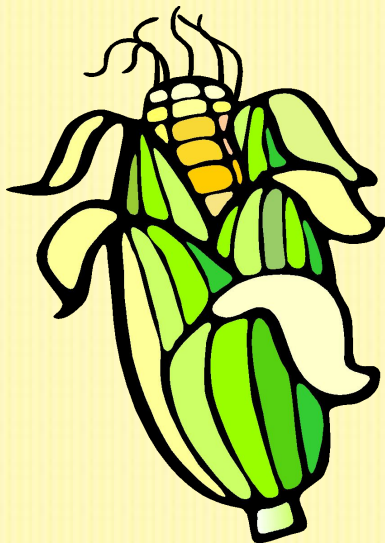
- ❑ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.





# УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



# ЗАКАЛИВАНИЕ.

□ **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

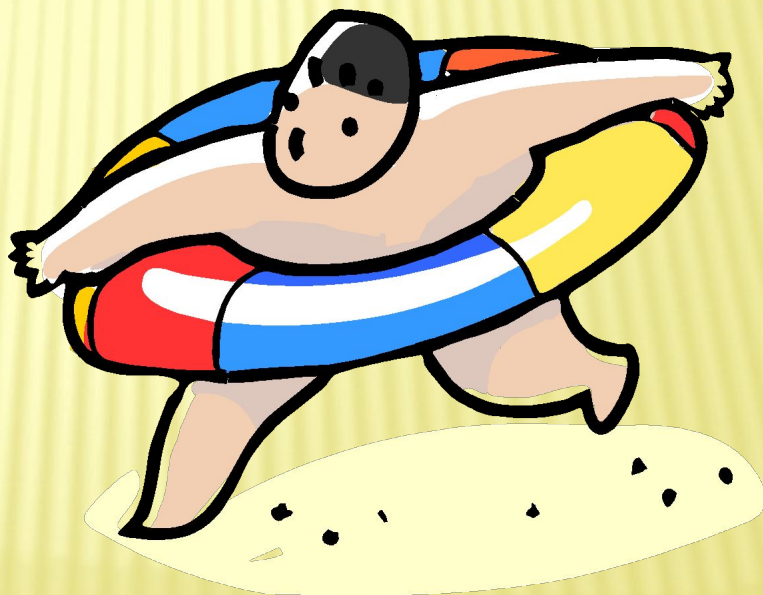
С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.





# СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО.

- Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы





# ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

- Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупредить с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.





**ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ  
СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ  
ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.  
ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ  
УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ  
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО  
КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ  
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО  
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО**

и попробуйте что -  
нибудь другое. Можно  
заниматься ходьбой,  
бегом, аэробикой,  
йогой - неважно, что  
именно вы делаете,  
лишь бы занимались  
спортом ежедневно.

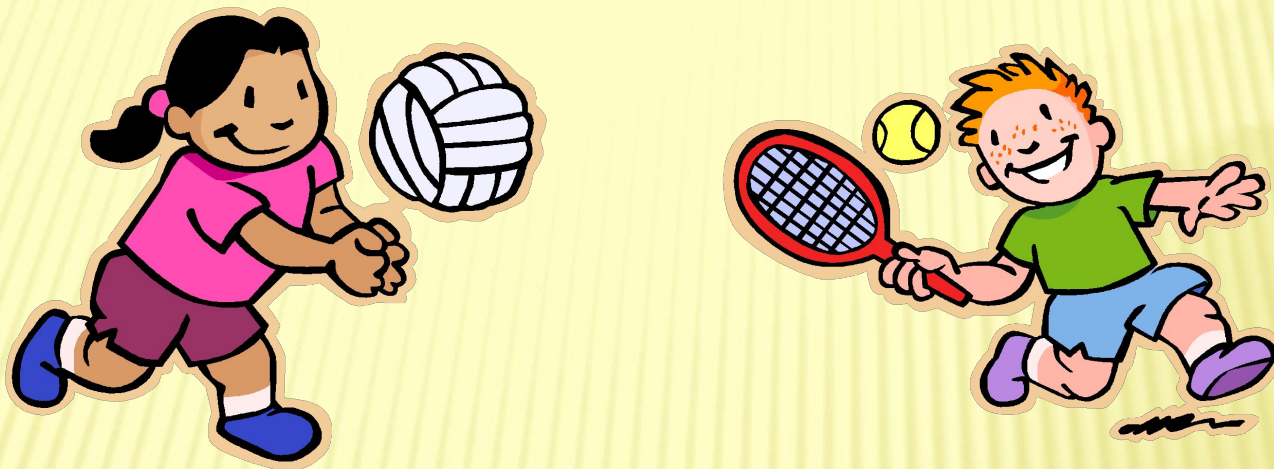




**СПОРТИВНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ  
ТОНУС ОРГАНИЗМА И  
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ  
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -  
СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО  
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ  
БРИСТОЛЬСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ  
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,  
РАССЧИТАННЫЙ НА 15  
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК  
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ  
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**



# В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!



# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

*Вредные привычки* - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

## Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными



# ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ПРОЦЕССОВ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

*Феномен адикции* (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

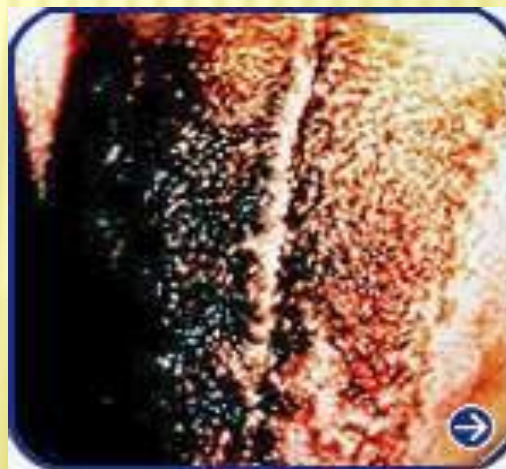
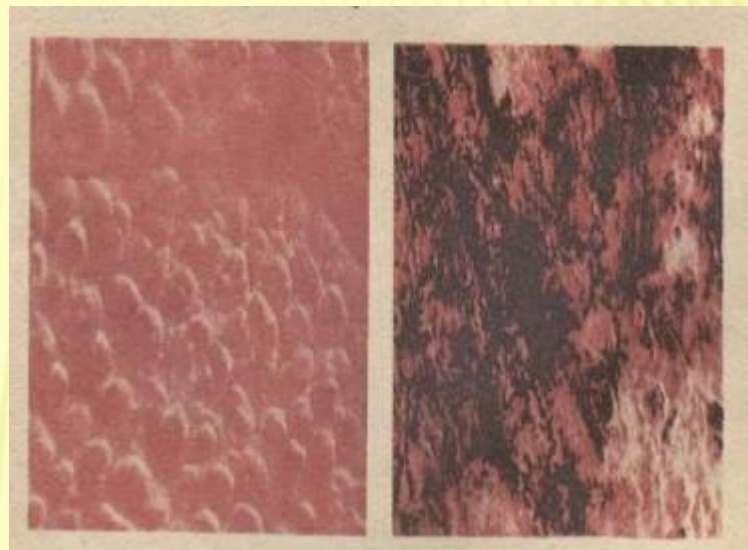


# ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.

- инсульты
  - рак губ, полости рта, горла и гортани
  - повышается риск сердечного приступа
  - рак лёгких
  - рак печени
  - язва и рак желудка, поджелудочной железы
  - Бесплодие
  - гангрена, вызванная закупоркой сосудов
-

# ДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ.

- При курении табачный дым про-никает в ротовую полость, дыха-тель-ные пути, вызы-вают раздражение сли-зистых оболочек и оседа-ет на пленке лёгочных пу-зырьков.





## Влияние курения на женский организм.

- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

# УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА.

НЕДАРОМ ГОВОРЯТ: «ПОТЯНЕШЬСЯ ЗА  
ВОДКОЙ – БУДЕТ ЖИЗНЬ КОРОТКОЙ»

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.



# АЛКОГОЛЬ И ЕГО ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ.



- Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами





ПРИ  
СИСТЕМАТИЧЕСКОМ  
УПОТРЕБЛЕНИИ  
АЛКОГОЛЯ  
РАЗВИВАЕТСЯ  
ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ –  
АЛКОГОЛИЗМ.  
АЛКОГОЛИЗМ  
ОПАСЕН ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
ЧЕЛОВЕКА, НО ОН  
ИЗЛЕЧИМ, КАК И  
МНОГИЕ ДРУГИЕ  
БОЛЕЗНИ.



НО ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА СОСТОИТ В ТОМ,  
ЧТО БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ АЛКОГОЛЬНОЙ  
ПРОДУКЦИИ, ВЫПУСКАЕМОЙ  
НЕГОСУДАРСТВЕННЫМИ  
ПРЕДПРИЯТИЯМИ, СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЯДОВИТЫХ ВЕЩЕСТВ.



Алкоголизмом не страдают  
им наслаждаются

# НАРКОМАНИЯ. НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, ИХ ДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА.

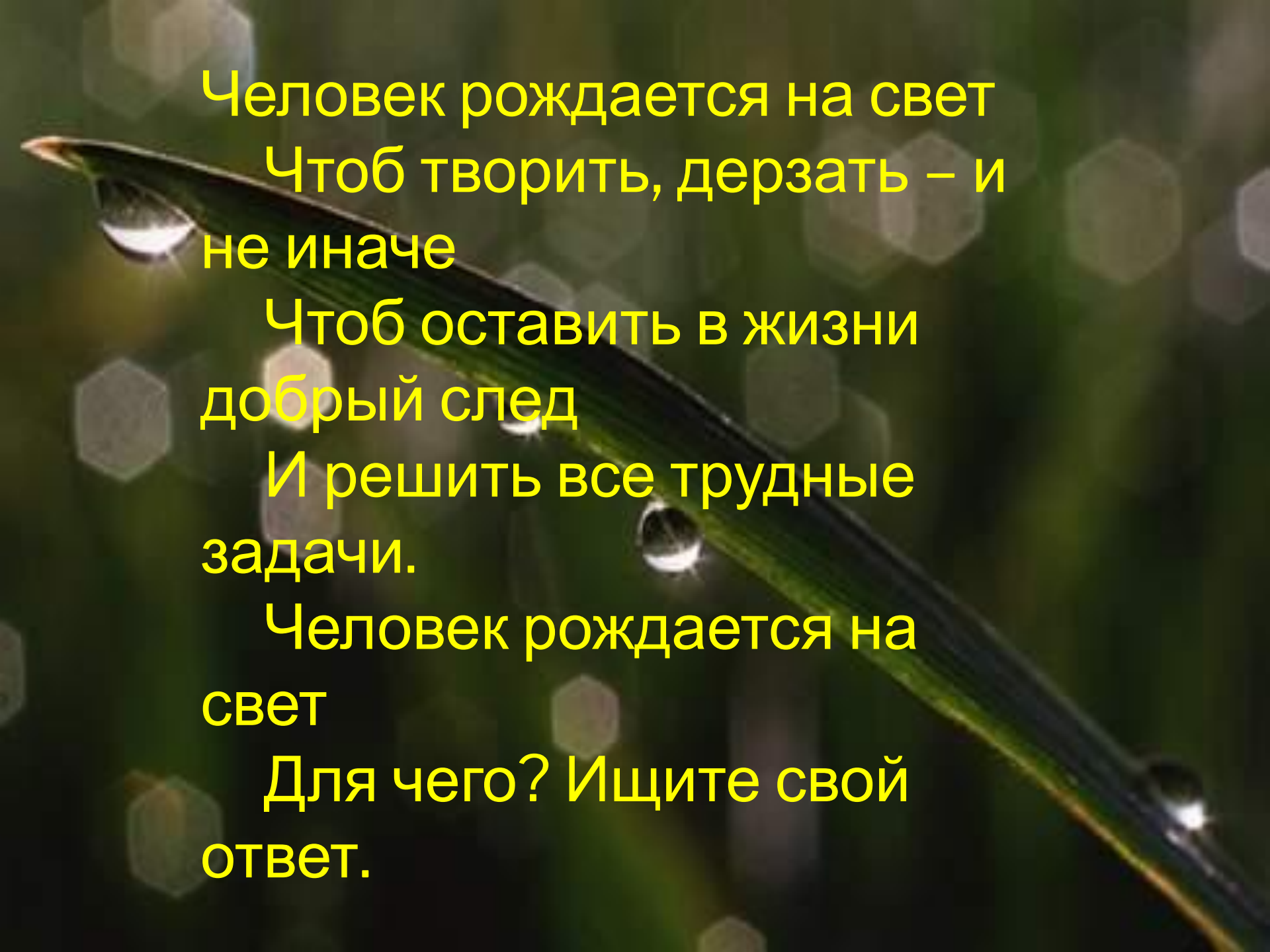


- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры.



НАРКОТИК – ОТ ГРЕЧЕСКОГО  
«NARKO», ЧТО ОЗНАЧАЕТ  
ОЦЕПЕНЕТЬ, СДЕЛАТЬСЯ  
НЕЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ.





Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и  
не иначе

Чтоб оставить в жизни  
добрый след  
И решить все трудные  
задачи.

Человек рождается на  
свет  
Для чего? Ищите свой  
ответ.



# Мы за здоровый образ жизни!



*Есть  
множество  
способов  
сохранить  
здоровье*



**Умейте ценить свою жизнь!**