

ТВОЯ ЖИЗНЬ- ТВОЙ ВЫБОР

*«Здоровый человек – самое драгоценное
произведение природы»*

Целями проекта являются:

Актуализация темы здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью; формирование навыков ЗОЖ; воспитание культуры общения; формирование чувства ответственности за свое здоровье.

Актуальность

В настоящее время проблема наркомании среди подростков и молодежи волнует все человечество. Незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ, и злоупотребление ими представляют серьезную угрозу экономическому процветанию, здоровью населения и национальной безопасности Казахстана.

Содержание:

1. Здоровый образ жизни.
 - А) Зарядка
 - В) Правильное питание
 - С) Оптимальный двигательный режим
2. Враги твоего здоровья
 - А) Алкоголь
 - В) Наркотики
 - С) Курение
3. Использованная литература.
Сайты интернета.
4. Используемые программные продукты
Power Point, Ucoz

Здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это тот, единственно возможный образ жизни, который позволяет нам себя хорошо чувствовать, живя в большом городе, с его неблагоприятной экологией и неизбежными стрессовыми ситуациями.

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

(по уставу Всемирной организации здравоохранения)



Здоровый образ жизни

- Зарядка
- Правильное питание
- Оптимальный двигательный режим



Враги твоего здоровья

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение



Наша гимназия сделала свой выбор -
мы за здоровый образ жизни...

Зарядка – лучший друг твоего здоровья!

Ты должен с раннего возраста приучаться к утренней зарядке!

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



Чтобы часто не болеть, Надо больше фруктов есть!



Также главную роль в жизни человека играет его питание, нужно есть больше фруктов и овощей, ведь в них очень много ВИТАМИНОВ.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Ходи чаще в походы и
у врачей не будет работы!



Выбирайся чаще
на природу ,в лес,
в походы и ты
будешь здоров!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Алкоголь - враг твоего здоровья!!!



Ежегодно в Казахстане от употребления алкоголя умирает 40 тысяч человек, а от наркотиков - 10 тысяч, заявили представители Министерства внутренних дел.

14 самых распространенных мифов об алкоголе

С алкоголем человек знаком, едва ли не дольше, чем с колесом – многие тысячи лет. Поэтому неудивительно, что наши с ним взаимоотношения обросли разного рода мифами и заблуждениями. Можно принимать их на веру, но лучше разобраться, как на самом деле происходит.

Миф первый

Миф второй

Миф третий

Миф
четвертый

Миф пятый

Миф шестой

Миф седьмой



Миф восьмой

Миф девятый

Миф десятый

Миф
одиннадцатый

Миф
двенадцатый

Миф
тринадцатый

Миф
четырнадцатый

- **Миф первый: пить полезно «для сугреву»**

Действительно, с чего бы еще алкогольные напитки именовались бы горячительными. Однако это палка о двух концах. Да, если вы хотите получить ощущение тепла – пожалуйста. Но, если хотите согреть организм, стоит остановиться на первых 50 г водки или коньяка. Алкоголь расширяет сосуды, увеличивая кровоснабжение органов. Если выпить больше, усилится приток крови к коже, появится ощущение тепла и... усилится теплоотдача организма. Немало людей именно так заработало серьезное переохлаждение, даже не заметив этого.



● Миф второй: пить полезно для аппетита

Да, конечно, алкоголь возбуждает аппетит. Но опять же – крепкий и в небольшой дозе. Потому что параллельно он негативно действует на слизистую желудка, и к тому же активизирует выработку желудочного сока. Поэтому, если злоупотреблять, можно получить гастрит. Кроме того, алкоголь начнет перерабатываться с выделением энергии, и столь желанный аппетит пропадет.



Миф третий: алкоголь – лучшее снотворное

Если выпить совсем немного, то алкоголь, конечно, поможет уснуть – особенно, если бессонница вызвана стрессом и возбуждением. Если же выпить много, то заснуть-то мы, конечно, заснем, но!

Во-первых, алкоголь подавляет так называемую фазу быстрого сна, во время которой мы отдыхаем – и тогда нам нужен такой сон?

А во-вторых, просыпаться с похмельем – тоже не самая маленькая цена за часы сна.



Миф четвертый: алкоголь некалориен

Ну, если 250 килокалорий на 100 г водки – это некалорийно, то тогда конечно. И помните, алкоголь перерабатывается в энергию первым. А, значит, все съеденное вместе с ним откладывается в жировой запас.

Миф пятый: немного алкоголя для беременной — не опасно

Рекомендованная доза алкоголя в любой период беременности — ноль. Риск развития алкогольного синдрома плода: отставание в психическом и физическом развитии, нарушение работы сердца, нервной системы будущего ребенка падает с количеством алкоголя, но не до нуля. Да, при одной рюмке в неделю риск — несколько процентов, но вы лично готовы рискнуть своим ребенком?



Миф шестой: алкоголем можно понижать давление

Конечно, небольшие дозы алкоголя снижают тонус стенок сосудов. Но одновременно и увеличивают сердцебиение – то есть, объем выброшенной сердцем крови в единицу времени. Поэтому давление лучше понижать средствами, взятыми в аптеке, а не из гастронома.

Миф седьмой: непьющим доверять нельзя

Это, пожалуй, чисто русский миф – и не имеет отношения к алкоголю. В компании, где пьют все, непьющий – белая ворона. А таким, конечно, не доверяют нигде. Но, если бы выпивающая компания провела большое социологическое исследование, она бы увидела, что корреляции между употреблением человеком спиртных напитков и степенью его надежности нет. В то же время непьющий человек при прочих равных лучше справится с делом, требующим повышенного внимания.



Миф: пиво – не алкоголь

Алкоголь, и еще какой. Несмотря на то, что он разбавленный, спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается алкоголь быстрее. К тому же пиво часто пьют просто так, без закуски, что никак не назовешь полезным.



Миф девятый: алкоголь снимает стресс

Здесь опять вопрос дозы и умения. Если принять немного и нужную именно вам дозу, то, действительно, выделение эндорфинов приведет к некоторому поднятию настроения. Однако нужно уметь вовремя остановиться. Ведь похмелье и угнетенное состояние сознания – стресс еще больший. Но остановиться в состоянии легкого опьянения уже непросто.



Если жизнь дала трещину, то не надо
лить в нее водку.

Миф десятый: дорогой алкоголь менее вреден

В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне, на обмен веществ оказывает то же самое действие. Другое дело, что в «табуретовке» и помимо спирта всякой гадости хватает, а благородные напитки пьют обычно ради оттенков вкуса. А значит, медленно и понемногу. Стало быть, и вреда от спирта для организма в некоторых случаях получается несколько меньше.

Миф одиннадцатый: алкоголь помогает лечить простуду и грипп

Увы, против гриппа и простуды алкоголь не помогает, а, наоборот, с ними сотрудничает. Потому что он ослабляет иммунную систему организма

Миф двенадцатый: водка лечит заболевания желудка

Даже в том смысле, в котором об этом говорят – водка (50 г перед едой) не лечит заболевания желудка, а обезболивает его. И, как каждый анальгетик, требует все больших и больших доз. Кроме того, любой крепкий алкоголь увеличивает проницаемость мембран клеток, из которых состоит слизистая желудка. Тем самым открывая прямой доступ в них канцерогенов.

Миф тринадцатый: алкоголь повышает работоспособность

В принципе, при **легком** опьянении работать действительно легче. Скорость мыслительных и двигательных процессов действительно немного возрастает, плюс это **ощущение** приятной легкости.



Миф четырнадцатый: здоровье французов связано с массовым употреблением вина

Тема для разговора здесь действительно есть.

По потреблению вина Франция удерживает первое место в мире, а вот по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний – наоборот, в разы меньше, чем у прочих европейцев (про Америку мы вообще не говорим, тамошние фаст-фуды уверенно выполняют функции оружия массового поражения).

Домой





**Закон
против
наркотиков**



**Ты хочешь
этого?**



**Наркоманы
сами о себе...**

По оценкам экспертов, каждый наркоман вовлекает в потребление наркотиков **13-15** человек в год. Средний возраст приобщения к наркотикам в Казахстане – **около 17 лет**. Среди **зарегистрированных ВИЧ-инфицированных** за 3 месяца 2008 года **60%** составили потребители инъекционных наркотиков.



**Что такое
наркотики?**



Виды наркотиков

Далее

- Наркотики оказывают специфическое действие прежде всего на нервную систему, а также на весь организм человека. Это действие заключается в развитии особых состояний, которые называются состояниями наркотического опьянения: снимаются болевые ощущения, меняется настроение, психический и физический тонус. Появляется чувство легкости, эйфория, сосредоточенность на собственных нереальных ощущениях, освобождение от груза проблем и забот.
- При повторных приемах «доз» в короткие сроки развиваются тяжелые медицинские последствия хронического отравления организма: поражение внутренних органов, нервной системы, головного мозга. Возникают разнообразные психические расстройства, нарастают деградация личности, потеря работоспособности, отмечаются постепенная полная инвалидизация, высокая смертность, причем нередко – ранняя, в молодом возрасте. Гибель больных вызывается не только осложнениями тяжелых заболеваний, являющихся следствием постоянной наркоинтоксикации (такими, как острая сердечная или печеночная недостаточность), но и передозировкой препаратов, несчастными случаями в состоянии опьянения, самоубийствами в приступе тоски, во время абстинентных мучений. Больные умирают от заражения крови при употреблении грязных шприцев, от тромбоза сосудов, а в последние годы – от СПИДа, вирусных гепатитов В и С.
- Наркоманы разрушают себя не только физически, но и духовно. Для них характерны такие нарушения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность, утрата способности к сопереживанию, эмоциональному контакту, глубокий эгоизм. В ходе болезни резко падает энергетический и волевой тонус, угасают все влечения и потребности, кроме тяги к наркотикам. Нередко на первый план выступают аморальность больных, их склонность к асоциальному поведению, готовность к преступлениям.



**Ты хочешь
этого!!!**



- **Вот как определяют свою болезнь сами наркоманы:**

«Кто такой наркоман? Большинству из нас не надо долго задумываться над ответом на этот вопрос.

Мы знаем ответ! Вся наша жизнь и мысли крутились вокруг наркотиков – достать, принять дозу, добыть средства, достать еще. Мы жили , чтобы употреблять наркотики, и принимать наркотики, чтобы жить. Все очень просто: наркоман – это человек, жизнью которого управляют наркотики. Мы – люди , находящиеся в тисках хронической и прогрессирующей болезни. И если эту болезнь не остановить, ее итог всегда одинаков: тюрьма, психиатрическая больница, смерть.(...)

Мы – наркоманы, то есть люди , у которых из-за употребления веществ, изменяющих сознание, влияющих на настроение, возникли проблемы во всех областях жизни. Наркомания – это болезнь , заключающаяся не только в употреблении наркотиков. Многие из нас думают, что наша болезнь существовала задолго до того, как мы впервые попробовали наркотик.

Но большинство из нас не считало себя наркоманами до прихода в программу (АН) . Мы знали о своей болезни лишь от малосведущих людей. И пока мы могли хоть на какое-то время останавливаться, не принимать наркотики, мы думали, что с нами все в порядке. (...) Лишь в минуты отчаяния мы спрашивали себя: «Неужели все это от наркотиков?»

Мы не принимали решения стать наркоманами. Мы страдаем от болезни, которая имеет антиобщественные проявления и которую трудно заметить, распознать и вылечить.

Из-за своей болезни мы перестали общаться с людьми, кроме тех случаев, когда раздобываем наркотики, употребляем их и ищем способы достать еще. Наша враждебность. Обиды, эгоизм и себялюбие отрезали нас от остального мира. Все, хоть чуть-чуть незнакомое, казалось нам чужим и опасным. Наш мир резко сузился, а одиночество стало образом жизни. Мы принимаем наркотики , чтобы выжить. Это единственный способ жить, который мы знали.(..) Несмотря на все это, мы продолжали твердить себе: «Я исправлюсь».(..)

Если люди считали нашу болезнь преступлением или нравственным недостатком, мы бунтовали против этого и еще глубже погружались в одиночество и изоляцию.(..) Оказалось, что болезнь поймала нас в ловушку. Мы были вынуждены выживать так, как умели. Мы манипулировали людьми и пытались управлять всем происходящим вокруг нас. Мы лгали, воровали, мошенничали, торговали собой. (..)

Наши высшие психические и эмоциональные функции – совесть, способность любить и другие – были серьезно повреждены из-за употребления наркотиков. Жизненные навыки сводились к уровню животного. Наш дух был сломлен, способность ощущать себя человеком, утрачена. Все это может показаться слишком мрачным, но в этом состоянии были многие из нас. (...)

Наркотики - группа веществ различной органической или химической природы, оказывающих галлюциногенное, стимулирующее или угнетающее воздействие на центральную нервную систему человека, злоупотребление некоторыми из которых может нанести вред организму. Следствием употреблением наркотиков может стать наркомания - заболевание, отличительными чертами которого выступают психическая и физическая зависимость, когда у человека появляется неконтролируемое и безудержное желание постоянного употребления наркотических средств

Наркотики разрушают и уносят миллионы жизней каждый год. **Наркотики** стали для многих частью их жизни. Около 200 миллионов человек во всем мире связали свою жизнь и наркотики. Большинство молодежи даже не понимает в полной мере какой вред они наносят себе и своим близким с очередной дозой. Наркотики? Ведь если глубже посмотреть, что такое наркотики, то мы увидим, что во всех наркотических веществах содержатся соединения, аналогичные гормонам нашего организма, которые отвечают за наше хорошее настроение (эндорфинам). **Наркотики** имеют свойство очень быстро «подсаживаться» на рецепторы наших нервных клеток и забивать их большим количеством этих веществ, поэтому наркотики обеспечивают эйфорию. И вот – "классно", мы испытываем «кайф»!

• Виды наркотиков

- Препараты конопли. Конопля произрастает в регионах с умеренно теплым климатом. Чем южнее выращено растение, тем больший наркотический эффект вызывает изготовленный из него наркотик. Действующие вещества — каннабиноиды. Воздействие — изменение сознания. В помещении надолго остается характерный запах жженной травы. Сохраняет этот запах и одежда. Самые распространенные препараты конопли: марихуана, гашиш и др.
- Признаки употребления препаратов конопли — эйфория, чувство беззаботности; несдержанность, повышенная разговорчивость; состояние сильного голода и жажды, покраснение глаз; при небольшой дозе — расслабленность, обостренное восприятие цвета, звуков, повышенная чувствительность к свету из-за сильно расширенных зрачков; при большой дозе — заторможенность, вялость, сбивчивая речь у одних, агрессивность, с немотивированными действиями у других; безудержная веселость, нарушение координации движений, восприятия размеров предметов и их пространственных отношений, галлюцинации, беспочвенные страхи и паника.
- Последствия употребления — неразбериха в мыслях, разочарованность, депрессия и ощущение изолированности; нарушение координации движения, памяти и умственных способностей; замедленное половое развитие и созревание; при приеме большой дозы наркотика могут возникнуть галлюцинации и паранойя; формирование психической зависимости, когда курение не приносит удовлетворения, но становится необходимым; провокация одновременного употребления алкоголя и перехода к более тяжелым наркотикам; бронхит, рак легких.
- Амфетамины — наркотики, обладающие психостимулирующим, «возбуждающим» действием. К этой группе относятся синтетические вещества, содержащие соединения амфетамина. В большинстве случаев вводятся внутривенно. Эти наркотики получают из лекарственных препаратов, содержащих эфедрин. В природе эфедрин содержится в растении «эфедра». Действие наркотика продолжается 2–12 часов. Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность. Со временем появляется необоснованная тревожность и подозрительность. Возможны попытки суицида. Амфетаминовая наркомания имеет характер «запойной» или «сессионной» — периоды употребления наркотика сменяются «холодными» периодами, продолжительность которых со временем сокращается. Самые распространенные виды амфетаминов: эфедрон, первитин, эфедрин и др.
- Последствия употребления амфетаминов — головокружение, головные боли, ухудшение зрения и сильное потоотделение; инфаркты, инсульты; нервное истощение; сильные изменения психики и необратимые изменения головного мозга; поражения сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов; поражения печени из-за низкого качества наркотиков — в них остается йод, марганцовка и красный фосфор, которые используются при приготовлении наркотика; риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами из-за использования общих шприцев; сильное снижение иммунитета, опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти.
- Кокаин — психостимулятор растительного происхождения, получаемый из листьев растения коки. Привыкание развивается незаметно, но стойко. Кокаин вымораживает область от глаз до груди — тело становится нечувствительным. Различается на кокаин и крэк.
- Признаки употребления — вызывает короткое, но интенсивное ощущение эйфории и повышение работоспособности; стимулирует центральную нервную систему; учащенный пульс, дыхание, повышение кровяного давления, потливость; расширение зрачков, отсутствие аппетита; излишняя активность, возбужденность, чувство тревоги, бессонница.
- Последствия употребления — аритмия, кровотечения и другие повреждения носовой полости; разрушение слизистой и утрата обоняния, вкуса; глухота; параноидальные психозы, галлюцинации, агрессивность; смерть в результате нарушения сердечной деятельности (инфаркт миокарда) или остановки дыхания.

Курение засоряет твой организм изнутри!

С курением человек знаком очень давно ещё со времён Х.Колумба и до наших дней дошёл этот своеобразный наркотик, конечно от этого можно отказаться, но многие это могут!

**Каждые шесть секунд табак
уносит одну жизнь.
Ежегодно курение
становится причиной смерти
5,4 миллионов человек.
К 2030г. количество
смертей вследствие курения
увеличится до 10
млн человек в год...**



Smoking causes lung cancer. Even though...







**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**