

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Я  
ВЫБИРАЮ**

**НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?**

**Наркомания** - психологическое заболевание с проявлением физиологических сдвигов.

Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "наркис", что означает опьянение, "дурманить" и существительного наркотики.

Симптомы: головная боль, тошнота, головокружение, галлюцинации, спутанный сознание, кома.

**ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ**

- Галлюциногены** - вещества, способные вызывать глубокое искажение восприятия окружающего мира.
- Снотворные** - вещества, вызывающие сонливость и потерю сознания.
- Седативные** - вещества, вызывающие расслабление и сонливость.
- Стимуляторы** - вещества, вызывающие возбуждение и повышение тонуса.
- Синтетические** - вещества, созданные искусственно.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** - это комплекс мер, направленных на предотвращение возникновения наркомании.

**ЖИЗНЬ!**

ОБЩ № 46 г. Караганды

ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И НАПРАВЛЕН НА ПРОФИЛАКТИКУ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА В МЕДИЦИНЕ НАЗЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.



# ***ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ:***

- Образа жизни на 50 процентов,
- Окружающей среды на 20 процентов,
- От наследственности на 20 процентов
- От здравоохранения и лекарственных препаратов на 10 процентов.



# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЭЛЕМЕНТОВ**

---

- Здоровые привычки, воспитанные с раннего детства,
- Среда. Окружающая среда и атмосфера.
- Отказ от вредных привычек( курение, алкогольные напитки, наркотические вещества)
- Физические нагрузки. Физкультура и двигательная активность человека
- Здоровое питание( сбалансированное питание)
- Гигиена ( как личная, так и общественная)

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ

---

**Формирование ЗОЖ происходит на 3 уровнях:**

- Личном.( то, что зависит непосредственно от человека: питание. Здоровые привычки и т.д.)
- Социальном ( просветительская работа, пропаганда в СМИ, в обществе)
- Инфраструктурные( наличие материальных средств, оздоровительных учреждений и т.д.)

## **НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЕТ:**

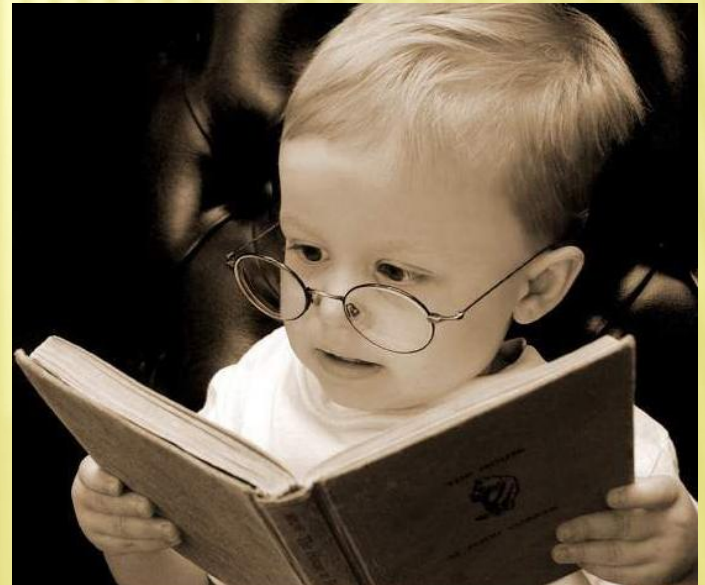
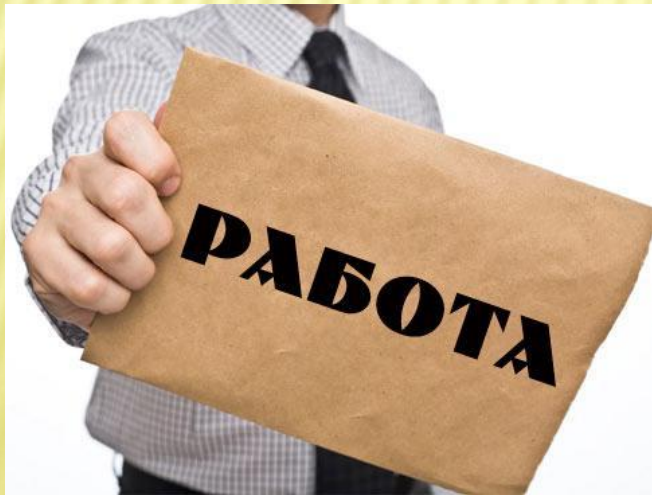
- распорядок дня,
- полноценный сон,
- двигательная активность,
- профилактика заболеваний,
- закаливание.





# 10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:

- тренируйте мозг( разгадывая кроссворды, читая, запоминая стихи происходит работа мозга.
- Работайте. Работа должна приносить удовольствие и пользу.



- Ешьте сбалансировано. Еда должна соответствовать возрасту и образу жизни человека. Витаминов, получаемых из еды должно хватать нормальной и полноценной деятельности человеческого организма.
- Не кушайте слишком много. Для нормальной деятельности организма, человеку за один прием пищи достаточно 1500 ккал. Переизбыток еды идет во вред организму.





- Влюбляйтесь. Гормон счастья( эндорфин) просто необходим человеческому организму. Он выделяется, когда человек влюбляется.
- Имейте свое мнение. Умейте отстаивать свое мнение и решение.
- Спите в прохладном помещении. Прохладный воздух лучше влияет на организм. Человек в холоде сохраняет молодость и красоту.





- Двигайтесь. Движение - это жизнь. Чем больше человек двигается, тем он больше сохраняет свое здоровье.
- Балуйте себя. Приятные мелочи делают человека счастливым. Иногда стоит баловать себя.
- Не сдерживайте гнев. Сдерживая отрицательные эмоции, вы подавляете себя.



# ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пропаганда ЗОЖ направлена на популяризацию этого образа жизни. Пропаганда активно проходит в СМИ, журналах, газетах, телевидении, Интернете и т.д.

