



Мы за жизнь



Анкета самооценки

Всегда – 2 балла; иногда – 1 балл; никогда – 0 баллов.



1. Я избегаю курения.
2. Я избегаю пить алкогольные напитки
3. Я не использую алкоголь или наркотики как средство разрешения жизненных проблем или для выхода из стрессовых ситуаций
4. Я не употребляю алкоголь после приёма определённых лекарств
5. Я читаю соответствующие инструкции и следую предписаниям при употреблении лекарств
6. Я ежедневно разнообразно питаюсь, употребляю фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, каши из цельных зёрен, постное мясо, молочные продукты, бобовые, орехи.

7. Я ограничиваю количество жиров и холестерина в своей пище



8. Я ограничиваю количество соли, слабо солю пищу.

9. Я избегаю есть много продуктов, содержащих сахар, кондитерские изделия и др.

10. Я поддерживаю оптимальный вес, избегая его увеличения или уменьшения

11. Я совершаю энергичные упражнения по 15-30 минут, по крайней мере, три раза в неделю

12. Я использую часть личного времени для участия в индивидуальных, семейных или командных физических занятиях, укрепляющих здоровье.



Что означает набранная вами сумма?

От 18 до 24 очков!

Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы осознаёте важность правильного образа жизни для здоровья, но что гораздо важнее, вы ещё и используете свои знания в жизни. Если вы будете так поступать дальше, то ваше здоровье не подвергнется серьёзному риску. Похоже, что вы – пример для подражания знакомым, друзьям и собственным детям.



От 12 до 18 очков.

Ваши привычки приемлемы, но их можно и улучшить. Посмотрите ещё раз на те вопросы, где у вас стоят ответы «иногда» или «никогда». Что нужно сделать, чтобы улучшить ваши показатели? Даже небольшие изменения часто могут помочь улучшить самочувствие.



От 6 до 12 очков.

**Ваше здоровье в опасности.
Наверное, вам необходимо знать
об опасности, с которой вы
сталкиваетесь, и о необходимости
изменения своего поведения.
Вероятно, вам нужна помощь,
чтобы достигнуть желательных
изменений образа жизни и
состояния здоровья.**



От 0 до 6 очков.

**Конечно, вы достаточно знаете
о своём здоровье и без этого
теста, но ваши ответы
показывают, что вы в
опасности.**



**Срочно меняйте свои
взгляды на своё здоровье!**





В жизни каждого человека родители играют большую роль. Они дают ребенку первые образцы поведения, с их помощью он познает окружающий мир.

И именно от родителей зависит формирование личности ребенка. Поэтому самым ценным наглядным пособием здорового образа жизни является семья, служащая детям образцом для подражания. Ведь народная мудрость не зря гласит: “яблоко от яблони не далеко падает”, “он сын своего отца”, “впитал с молоком матери”.

Курение

Каждые 10 секунд один человек в мире умирает от потребления табака. Ежегодно табак убивает около 3 миллионов человек. При сохранении нынешних тенденций, около 500 миллионов из ныне живущих людей (9% населения мира) – будут, в конце концов, убиты табаком.



Слово *курить* произошло от корневой основы

"сирад"

"чад"

Лёгкие курильщика

На одном из занятий по курсу патологической анатомии в медицинском университете профессор показывал на трупе лёгкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая такие легкие, секционный нож страшно скрежетал, как будто бы натыкался на камни – это была склерозированная ткань бронхов.



Воздействие табачного дыма на организм человека приводит к развитию различных заболеваний, в том числе к раку легких. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от рака легких умирает около 1,8 миллиона человек, что делает его одной из ведущих причин смерти в мире. В России смертность от рака легких также остается высокой, составляя около 15-20% от общего числа смертей от онкологических заболеваний.

Согласно данным исследований, курение одной пачки сигарет в день увеличивает риск развития рака легких в 15-20 раз по сравнению с некурящими людьми. При этом риск развития рака легких у курильщиков увеличивается с продолжительностью курения и количеством выкуренных сигарет.

Важно отметить, что отказ от курения на любой стадии заболевания может значительно снизить риск развития рака легких и улучшить прогноз. Поэтому рекомендуется как можно скорее обратиться к врачу и начать лечение.





SMOKING
KILLS
...SLOWLY



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



АЛКОГОЛЬ

По данным статистики в настоящее время в России употребляется более 25 литров чистого алкоголя в год на человека, включая и грудных детей. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) уже 8 литров абсолютного алкоголя считает катастрофой. Сравните: в Китае – среднее потребление алкоголя 50 граммов на человека.

При таком потреблении, как у нас, смертность начинает превышать рождаемость. Наступает полное вырождение народа. 90% умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей.

В пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные.

В состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79 % грабежей, 69% нападений.

АЛКОГОЛЬ

**убивает
в человеке**

ПРАВСТВЕННОСТЬ



300 БУТЫЛОК ПИВА В ГОД ИЗМЕНЯЮТ ТВОЙ **ГЕНОФОНД**

37% ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ

УАРАКА.СOM

The billboard features a silhouette of a person drinking beer and a photo of a child. The text is in Russian and provides statistics on beer consumption and its impact on children. The billboard is set against a cityscape background. Two women are walking in the foreground, one holding a beer bottle. The website URL 'УАРАКА.СOM' is visible in the bottom right corner.

В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков в России - 12-13 лет.

В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодёжи, при этом девушки наравне с юношами.



Пиво – наркотик для молодёжи!

При варке пива используется хмель. Под воздействием температуры из хмеля в результате ряда химических реакции образуется вещество - **эстрагон**, по строению напоминающее женский гормон эстрадиол. Соединяясь в мужском организме с мужским гормоном тестостероном, он превращает его в женский гормон **эстрадиол**. Чем больше выпито пива, тем больше женских гормонов в мужском организме, растёт «пивной животик», откладываются жировые запасы в области бёдер, расширяется таз – идёт развитие по женскому типу. У женщин происходит наоборот: появляется больше мужских гормонов, грубеет голос, раздаются плечи, появляются мужские повадки.



Сегодня многие молодые люди легкомысленно
соблазняются рекламой и вступают на
скользкий путь к пивной наркомании.

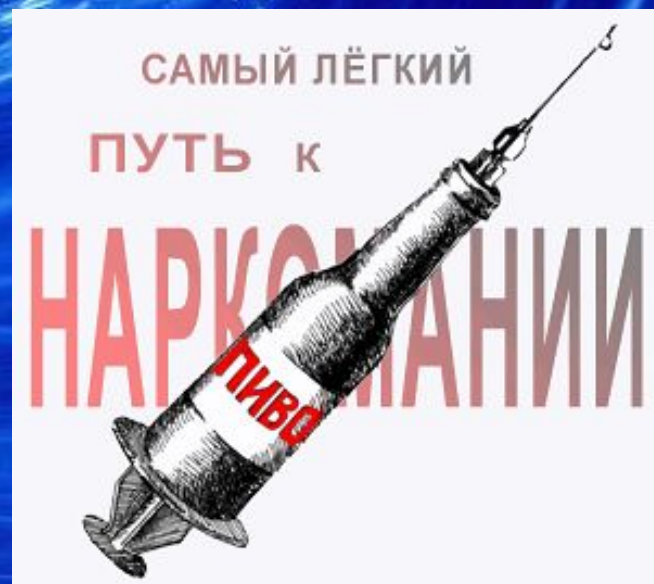
По данным **Международной академии трезвости**,
основанным на многолетних исследованиях
западных и русских учёных и документах ВОЗ,
пиво является первым вагоном того
наркотического поезда, который норовит
умчать беспечную молодежь
в страну грёз и зависимостей.

99% наркоманов начинали
с пива и сигарет.

Пиво является трамплином
в **ПЬЯНСТВО**,

АЛКОГОЛИЗМ

и НАРКОМАНИЮ!



любое ПИВО

это

Модный,
Дешёвый,
Доступный,
Современный



НАРКОТИК

Наркомания

Вызывать наркотическое состояние могут многие вещества – от лекарств, обладающих психотропным эффектом, до средств бытовой химии.

Алкоголь и никотин – тоже наркотические вещества, и пристрастие к ним тоже является наркоманией.



ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЮТ ДРУГИЕ ИГРУШКИ...

**СПАСИТЕ
ДЕТЕЙ!**



84%

**наркоманов в
первый раз
пробуют
наркотики не
достигнув**

15 лет

По данным ЮНЕСКО...

Наряду с фактами, фиксирующими распространение употребления спиртных напитков среди несовершеннолетних, следует обратить внимание на усиливающиеся тенденции употребления **наркотических веществ**.

В 2008 году было доставлено, в связи с употреблением наркотических средств, в **ОВД г. Москвы - 27603 человека** и поставлено на учет **18625 человек**.

В учреждениях Минздрава (наркологические клиники и диспансеры) в 2008 году **поставлено на учет** в связи с употреблением наркотических и психотропных веществ **25782 несовершеннолетних**

Фиксация данных наркомании среди подростков имеет прямое отношение к **проблеме венерических заболеваний** и, в первую очередь, к заболеванием СПИДом. Дело в том, что по оценкам экспертов первый этап эпидемии СПИДа связан с заболеваниями, полученными в результате пользования наркотическими средствами на кровяной основе и многократного использования шприцев.

Учитывая характер распространения наркомании среди молодежи экспертами даются весьма неутешительные прогнозы относительно массового распространения СПИДа в ближайшие годы в России.



Статистика

Впервые СПИД был официально зарегистрирован в США в 1981 году, а уже через 15 лет количество инфицированных составило **29,4 млн.** человек.

В настоящее время в мире заражено вирусом иммунодефицита более **42 млн.** человек, из них **15 млн.**

– только за последние два года. **Более 24 млн.** человек уже умерло от СПИДа.

В мире вирусом заражается

ОКОЛО

16 000 человек

В



В Ставропольском крае с 1987 года по 2009 выявлено 1347 ВИЧ – инфицированных. И 190 человек из них уже умерло.

За 10 месяцев текущего года зарегистрировано 116 ВИЧ – инфицированных жителей края.

По оценке специалистов сейчас на территории края проживает ещё

1.5 тысячи ВИЧ – инфицированных, ещё не знающих о своей болезни



Гарантии безопасности от СПИ

Здоровый образ жизни



**Крепость брачных уз
и семьи**



Безопасный секс

Вопросы для обсуждения

1. **Какими будут Ваши действия, если Вы узнали, что ваш ребенок употребляет алкоголь или курит?**
2. **С какого возраста Вы считаете, что можно употреблять алкоголь и курить табак?**
3. **Какие Вы видите пути решения данной проблемы?**
4. **Как Вы относитесь к Закону СК «О некоторых мерах по защите прав и законных интересов несовершеннолетних» от 29.07.09 ?**

Рекомендации для родителей

Обнаружив что ваши дети имеют вредные привычки, не впадайте в панику. Подумайте, как отучить их от них.

- Придется идти на жертвы. Лучший способ – отказаться от курения и алкоголя всем членам семьи.
- Не можете бросить курить, выпиваете - хотя бы честно в этом детям признайтесь. У меня силы воли не хватает, а ты-то - с характером, у тебя должно получиться...
- Убедите детей заняться спортом, записаться в какую-нибудь спортивную секцию, найти себе хобби.
- Научите ребенка противостоять соблазнам. Один из лучших способов – карманные деньги. Выделяйте на неделю так называемую родительскую стипендию. Пусть он сам планирует траты и поймет, какую брешь в его бюджете образует лишняя пачка сигарет или бутылка пива.



- **Контролируйте, что смотрят ваши дети по телевизору. Зачастую приобретение вредных привычек - результат позитивной рекламы алкоголя и табака в средствах массовой информации.**
- **Родительская любовь - источник и гарантия благополучия человека, поддержания телесного и душевного здоровья. Именно поэтому первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся.**



В современных условиях подростки стали менее подконтрольными. Что зачастую приводит к негативным последствиям.

Любимым времяпрепровождением большинства подростков являются бесцельные прогулки, посещение дискотек, во время которых можно «показать себя», уличные компании, поэтому сегодня как никогда им нужны внимание и контроль стороны родителей.




По современным представлениям,
в понятие

здорового образа жизни

входят следующие составляющие:

- **Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек (курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ);**
- **Активный двигательный режим;**
- **Рациональное питание;**
- **Закаливание;**
- **Личная гигиена;**
- **Положительные эмоции.**



A surreal image featuring a wooden door set within a space station. The door is slightly ajar, revealing a bright, sunny landscape with a green field and a blue sky with white clouds. The space station is set against a dark, starry background with a view of Earth and the Moon. The text is written in a yellow, stylized font at the bottom of the image.

"Сейчас весна, но я не могу её увидеть."

Аффирмации –

это поддерживающие

позитивные

утверждения.



Аффирмация — это те же сказочные заклинания, только более эффективные, так как человек придумывает и произносит их сам!



ХОРОШО!

ЧУДЕСНО!

ВСЁ ПРОСТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

ВСЁ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ!

ПРЕВОСХОДНО!

ВСЁ ОТЛИЧНО!

Когда-то мы все были маленькими



И мы умели радоваться каждому дню,



легко заводили друзей,



не боялись трудностей,



**искали приключений и жаждали новых
открытий.**



**Если мы чего-то боялись, то только
темноты и больших собак.**



От остального нас защищали взрослые.



**Жизнь была веселой и увлекательной,
если бы не одно НО...**



**Нам очень хотелось поскорее стать
взрослыми...**



Как мы ждали этой самостоятельной жизни!



**И вот теперь, попадая в трудную
ситуацию,
мы каждый раз думаем:**



**«Как хорошо БЫТЬ маленьким
ребенком!!!»**



**Отвлечитесь от взрослой суеты и вспомните,
сколько радости приносило мороженое в вафельном
стаканчике или новая игрушка!**



**Вспомните эти ощущения, чтобы
снова почувствовать себя
бесконечно счастливыми!**



И сделайте все, чтобы у ваших детей было как можно больше таких ярких и добрых воспоминаний, которые они возьмут в свою взрослую жизнь.



Известно, что общество состоит из отдельных семей, как соты из ячеек. Многие социологи считают, что причиной неблагополучия семей является больное общество. Мы идем от обратного: «Хочешь быть счастливым — будь им». И в силах каждого человека установить в своей семье мир, любовь и покой. И тогда из счастливых семей обязательно получится счастливое общество.





*Щастья
ваши
долгу!*