

Здоровый образ жизни

Я ВЫБИРАЮ

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - психическое заболевание с проявлением физических средств.

Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "наркото", что означает опьянение, действие на чувствительность.

Симптомы: судороги, паритетная дрожь, гиперотолуризм, галлюцинации, спастический эклампс.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ

- Опиоиды:** героин, морфин, кокаин и другие, вызывают зависимость и вызывают тяжелые осложнения.
- Стимуляторы:** амфетамин, кокаин, вызывают повышение артериального давления, учащение сердцебиения, возбуждение нервной системы.
- Седативы:** барбитураты, транквилизаторы, вызывают угнетение центральной нервной системы, сонливость, депрессию.
- Галлюциногены:** ЛСД, псилоцибин, вызывают галлюцинации, искажение восприятия действительности.
- Психотропы:** вызывают изменения в поведении, вызывают зависимость.

ЖИЗНЬ!

ОБЩ № 46 г. Караганды



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.



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

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.

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

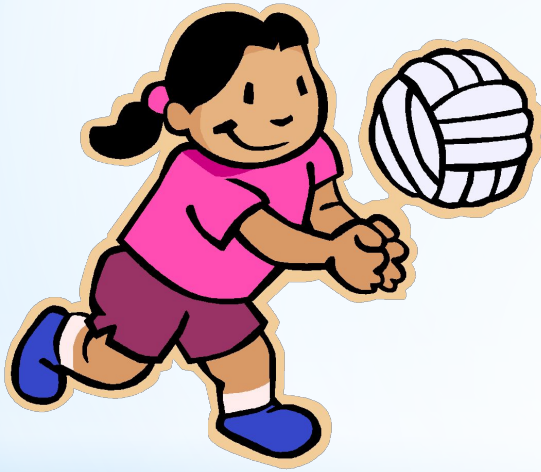


Водные процедуры

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



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:

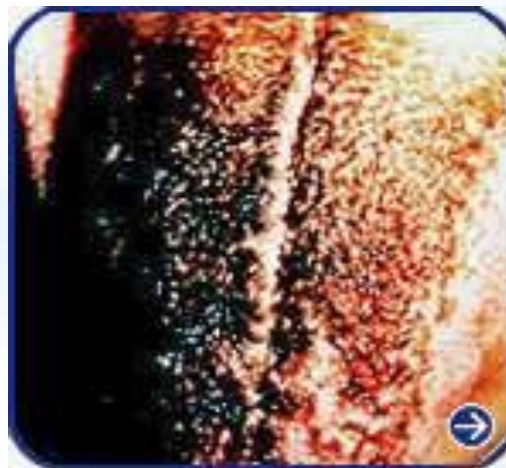
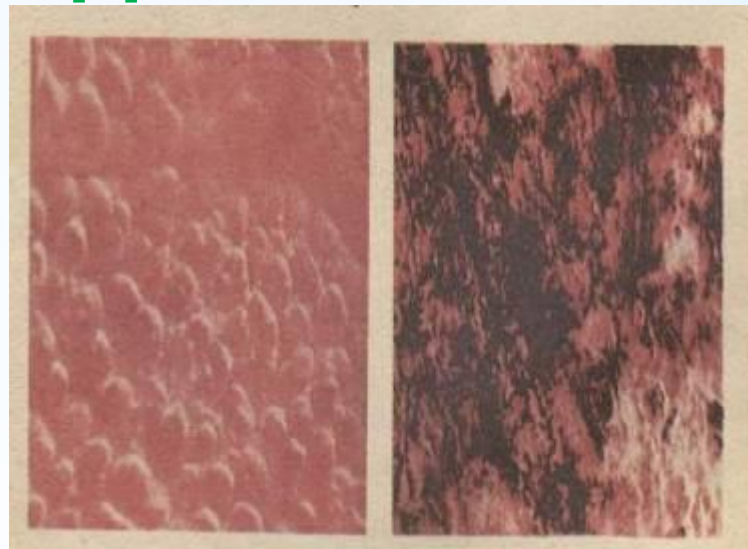
- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

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 проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывают раздражение слизистых оболочек и оседает на пленке лёгочных пузырьков.



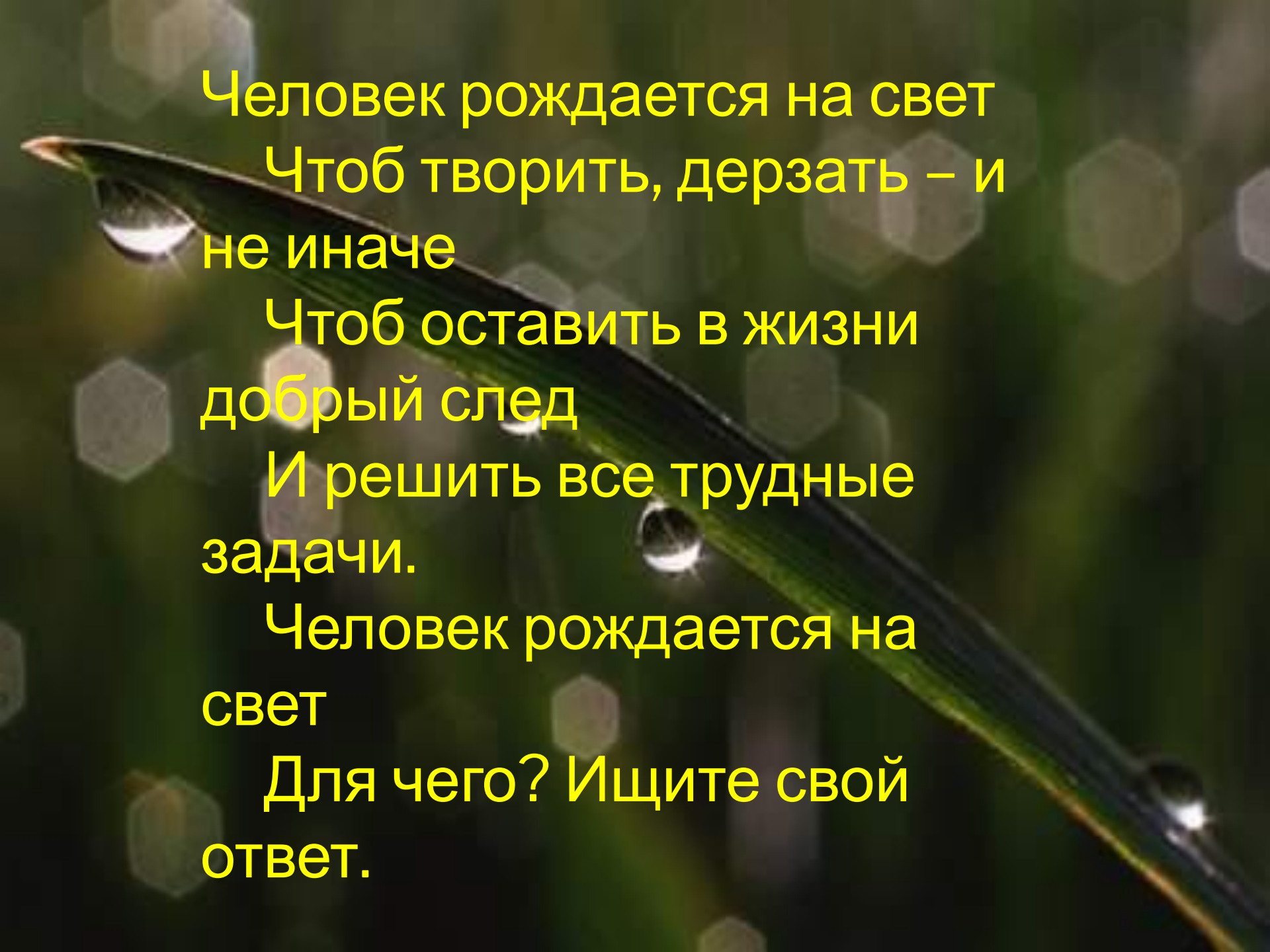
Употребление алкоголя - это тоже вредная привычка организма.

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.





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!