

# Здоровый образ жизни

**Я ВЫБИРАЮ**

**НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?**

**Наркомания** - хроническое заболевание, связанное с приемом наркотических 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, кодеин, промедол, трамадол, фентанил и другие, их производные, синтетические опиоиды.
- Стимуляторы:** амфетамин, кокаин, метамфетамин, ЛСД, маркулин, каннабис, габапентин, кетамин, фенетилэтиламин, метилфенидат, никотин, алкоголь, кофеин, энергетические напитки, допинг, дофамин и другие, психотропные вещества.
- Седативы:** барбитураты, транквилизаторы, снотворные, гипнотики, транквилизаторы, снотворные, гипнотики.
- Галлюциногены:** ЛСД, псилоцибин, мескалин, галлюциногенные грибки, псилоцибин, мескалин, галлюциногенные грибки.

**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



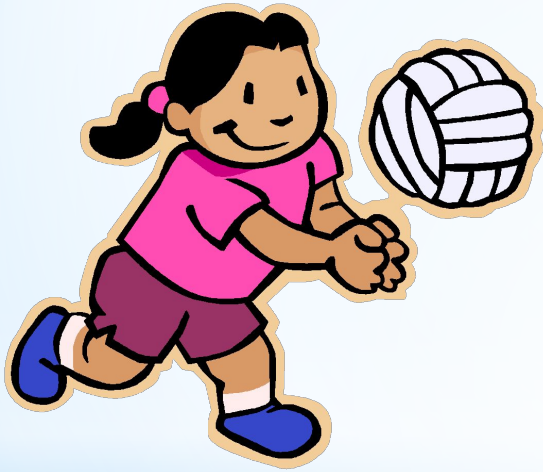


# Водные процедуры

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

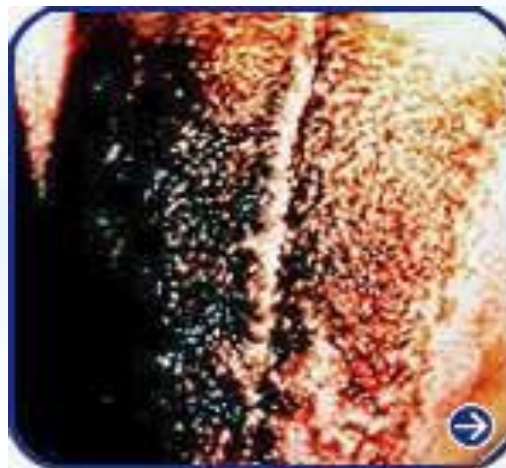
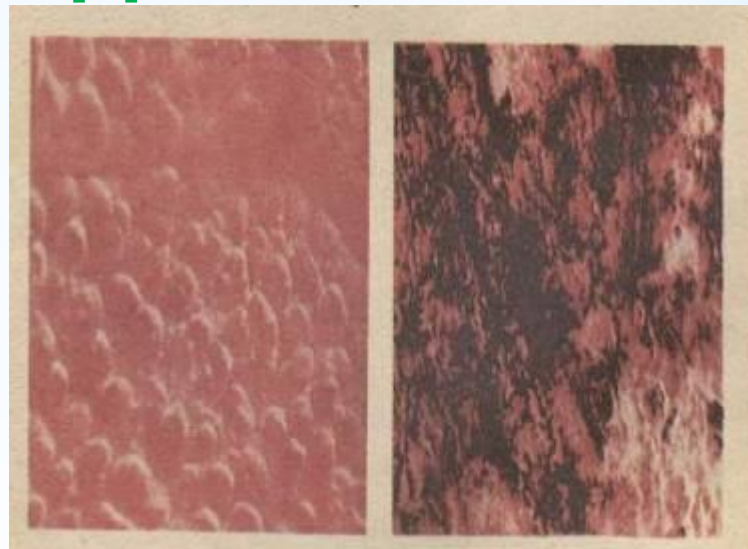


# Воздействие табака на организм.

- 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.

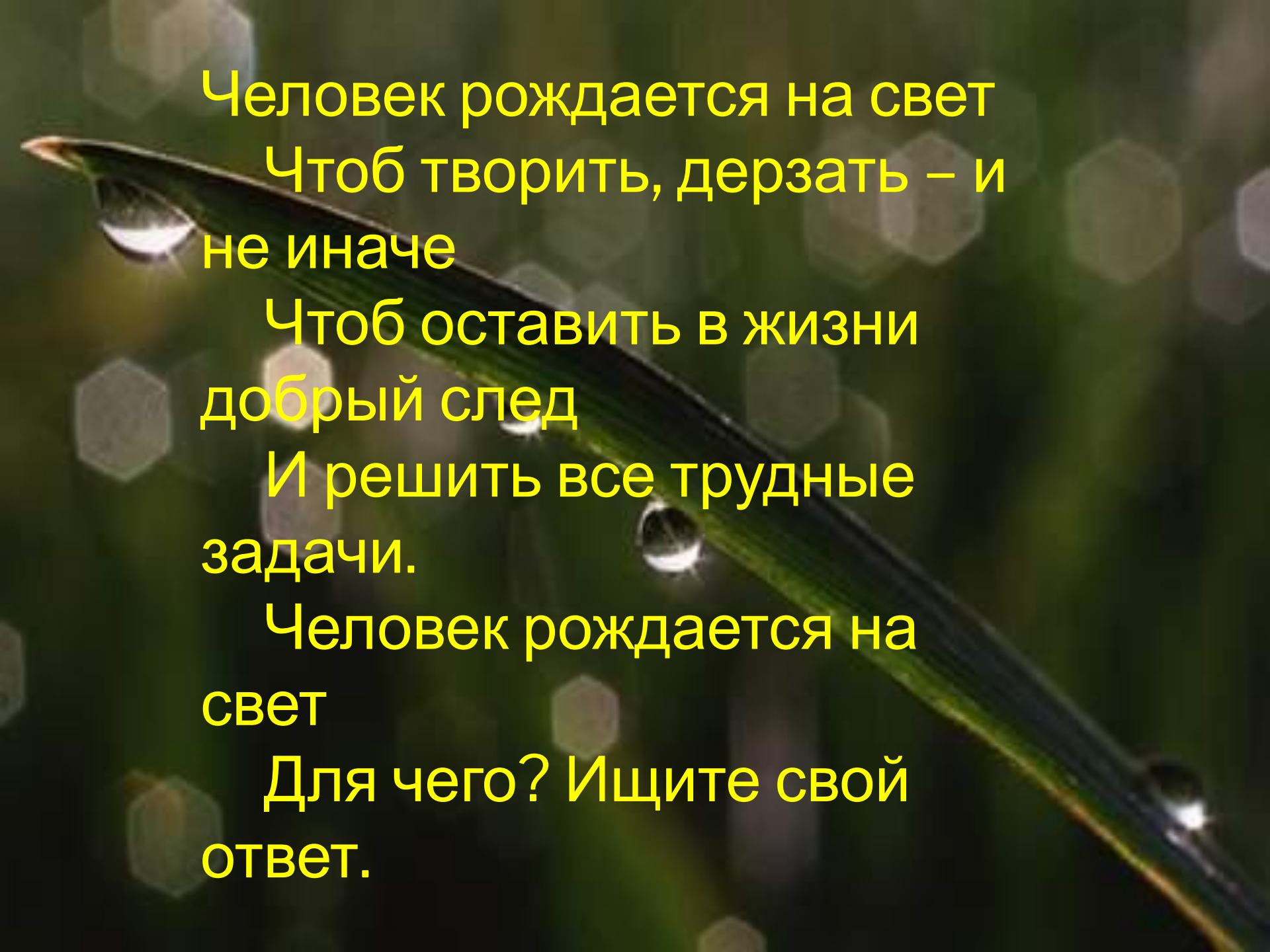
Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

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!**