

КЛАССНЫЙ ЧАС
ТЕМА:

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УЧИТЕЛЬ ИЗО И ЧЕРЧЕНИЯ МОУ СШ № 1
Г. БОГОРОДИЦКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Я
ВЫБИРАЮ**

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - патологическое влечение к вредным наркотическим средствам. Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "наркисос", что означает опьянение, идеальное нечувствительность. Основные группы наркотиков: опиаты, барбитураты, галлюциногены, стимуляторы, транквилянты.

Психотропные - вещества, способные центрально воздействовать на мозг: кокаин, амфетамин, спайс, экстази и кетамин. Вызывая и усиливая положительные эмоции, они вызывают привычку.

Галлюциногены - вещества, способные вызывать глубокое опьянение, но не вызывают привычки.

Стимуляторы - вещества, которые вызывают в организме повышенную активность. Это кофеин, никотин и др. Они вызывают привычку.

Опиаты - вещества, вызывающие опьянение, вызывают привычку и являются наиболее опасными наркотиками.

Основные группы наркотиков

ЖИЗНЬ!

© СШ № 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.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

- ❑ Правильное питание
 - ❑ Закаливание
 - ❑ Соблюдение режима труда и отдыха
 - ❑ Психическая и эмоциональная устойчивость
 - ❑ Личная гигиена
 - ❑ Оптимальный уровень двигательной активности
 - ❑ Безопасное поведение дома, на улице, на работе
 - ❑ Отказ от саморазрушающего поведения
-

□ **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

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.

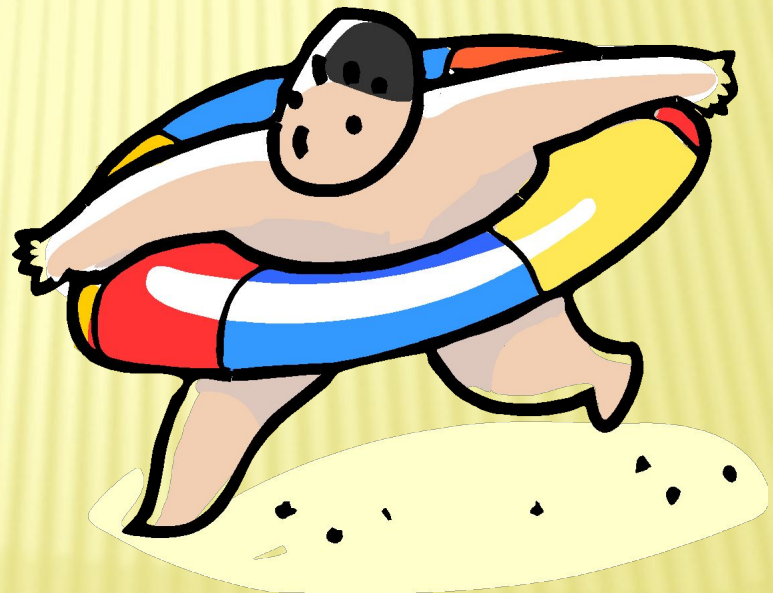
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

*С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.*



СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО.

- 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



ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

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



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.



- **"Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.**





**ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ
СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ
ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ
УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО
КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО**

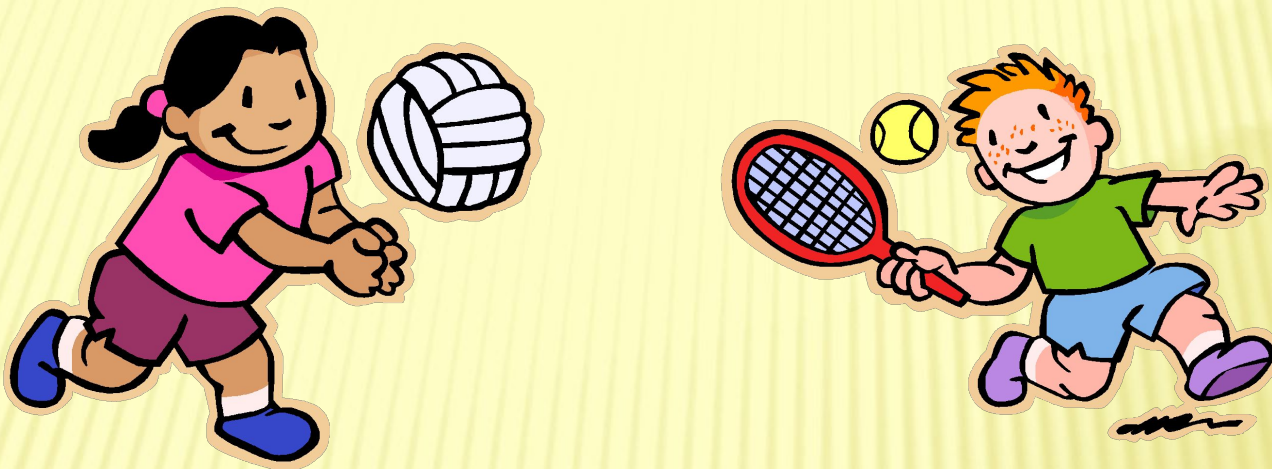
и попробуйте что -
нибудь другое. Можно
заниматься ходьбой,
бегом, аэробикой,
йогой - неважно, что
именно вы делаете,
лишь бы занимались
спортом ежедневно.



**СПОРТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ
ТОНУС ОРГАНИЗМА И
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ
БРИСТОЛЬСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,
РАССЧИТАННЫЙ НА 15
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**



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

ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ПРОЦЕССОВ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

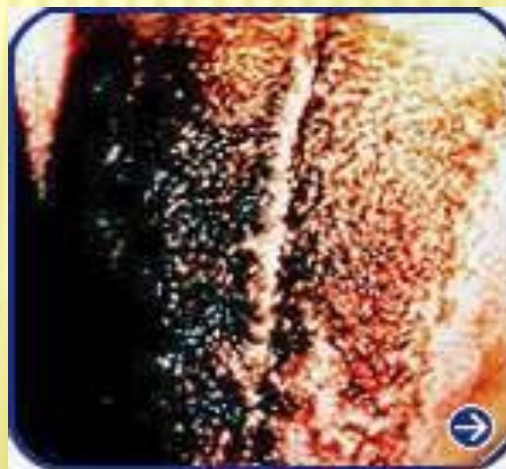
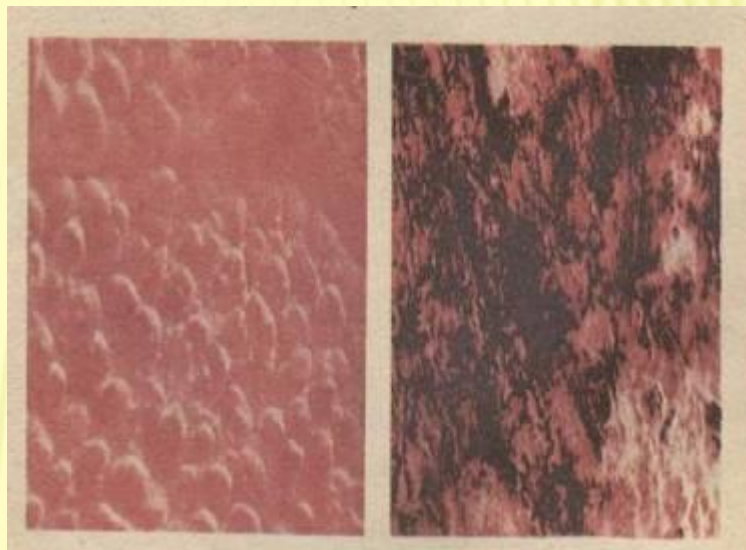


ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.

- 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 про-никает в ротовую полость, дыха-тель-ные пути, вызы-вают раздражение сли-зистых оболочек и оседа-ет на пленке лёгочных пу-зырьков.



Влияние курения на женский организм.

- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА.

НЕДАРОМ ГОВОРЯТ: «ПОТЯНЕШЬСЯ ЗА
ВОДКОЙ – БУДЕТ ЖИЗНЬ КОРОТКОЙ»

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.



АЛКОГОЛЬ И ЕГО ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ.



- Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни.
- Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами



ПРИ
СИСТЕМАТИЧЕСКОМ
УПОТРЕБЛЕНИИ
АЛКОГОЛЯ
РАЗВИВАЕТСЯ
ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ –
АЛКОГОЛИЗМ.
АЛКОГОЛИЗМ
ОПАСЕН ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА, НО ОН
ИЗЛЕЧИМ, КАК И
МНОГИЕ ДРУГИЕ
БОЛЕЗНИ.



НО ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА СОСТОИТ В ТОМ,
ЧТО БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ АЛКОГОЛЬНОЙ
ПРОДУКЦИИ, ВЫПУСКАЕМОЙ
НЕГОСУДАРСТВЕННЫМИ
ПРЕДПРИЯТИЯМИ, СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЯДОВИТЫХ ВЕЩЕСТВ.



Алкоголизмом не страдают
им наслаждаются

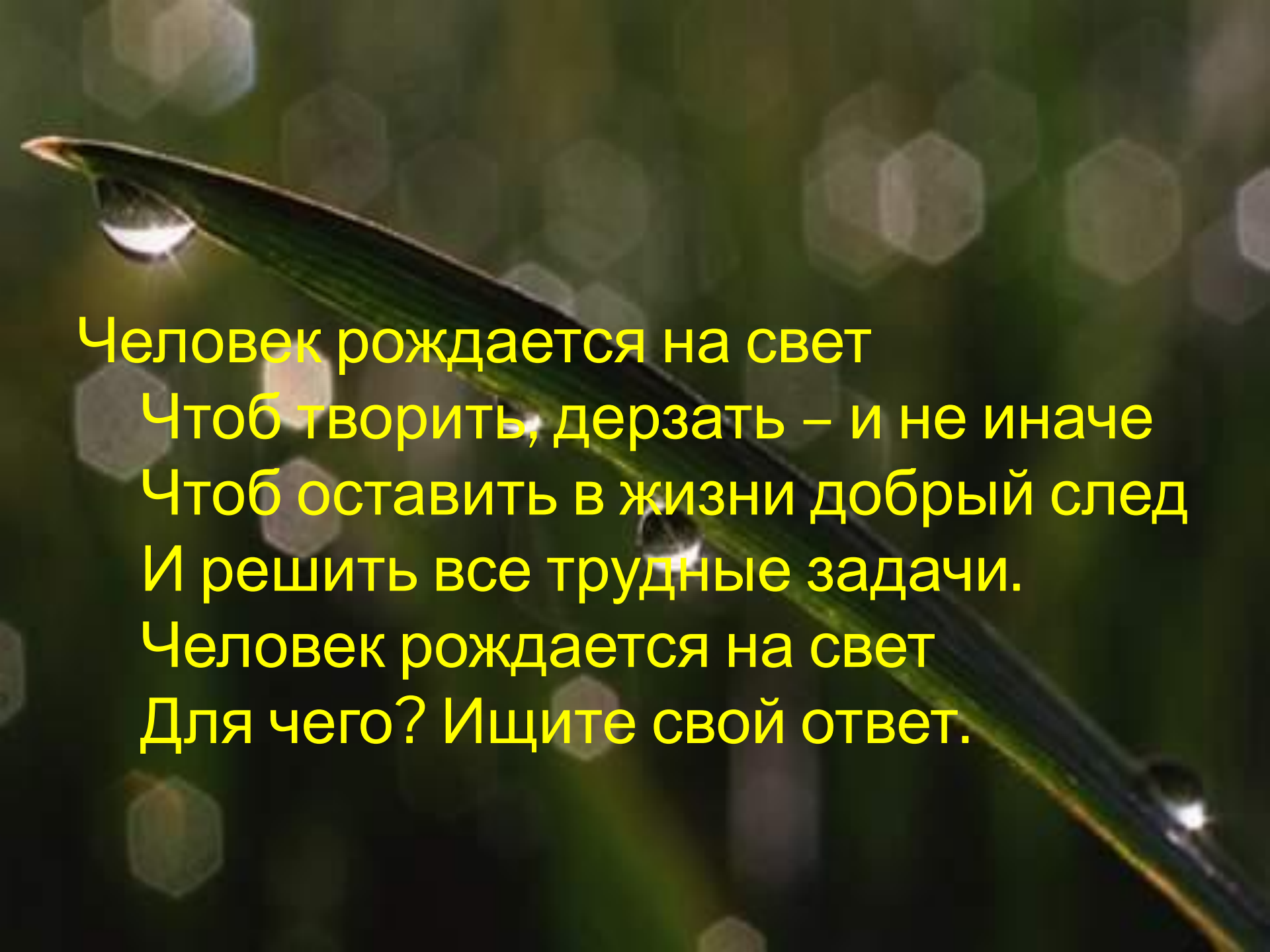
НАРКОМАНИЯ. НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, ИХ ДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА.



- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры.

НАРКОТИК – ОТ ГРЕЧЕСКОГО
«NARKOO», ЧТО ОЗНАЧАЕТ
ОЦЕПЕНЕТЬ, СДЕЛАТЬСЯ
НЕЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ.





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!