

**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 "наркис", что означает опьянение, идеальное нечувствительность. Основные группы наркотиков: опиаты, барбитураты, галлюциногены, стимуляторы, транквилянты.

**Психотропные** - вещества, способные центрально воздействовать на мозг: кокаин, амфетамин, СДЛ, но стимуляторы и транквилянты. Вызывая и усиливая боль, тревогу, панику, потерю сознания.

**Галлюциногены** - вещества, способные вызывать глубокое опьянение, галлюцинации, потерю сознания.

**Опиаты** - вещества, вызывающие опьянение, потерю сознания, потерю аппетита, потерю веса, потерю сознания, потерю аппетита.

**Стимуляторы** - вещества, которые вызывают в организме повышение активности. Это кокаин, амфетамин, СДЛ, транквилянты.

**Транквилянты** - вещества, которые вызывают в организме потерю аппетита, потерю веса, потерю сознания, потерю аппетита.

**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:**

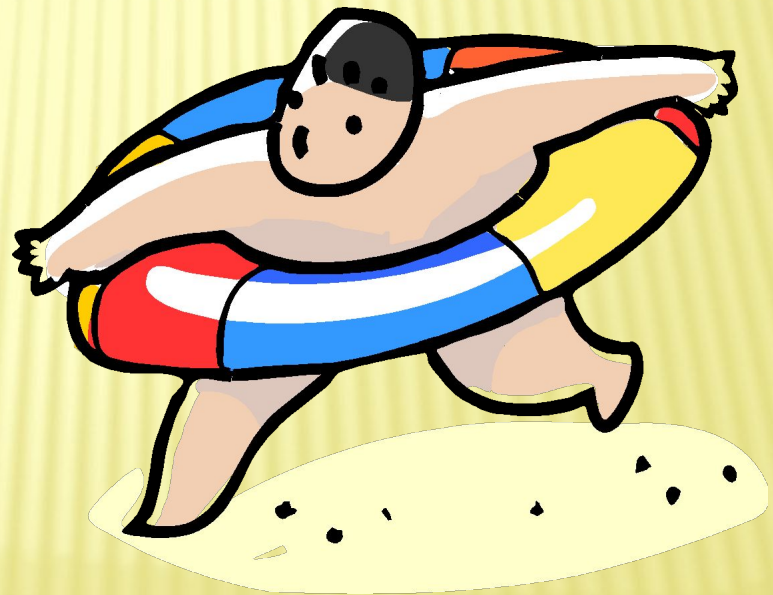
*С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.*





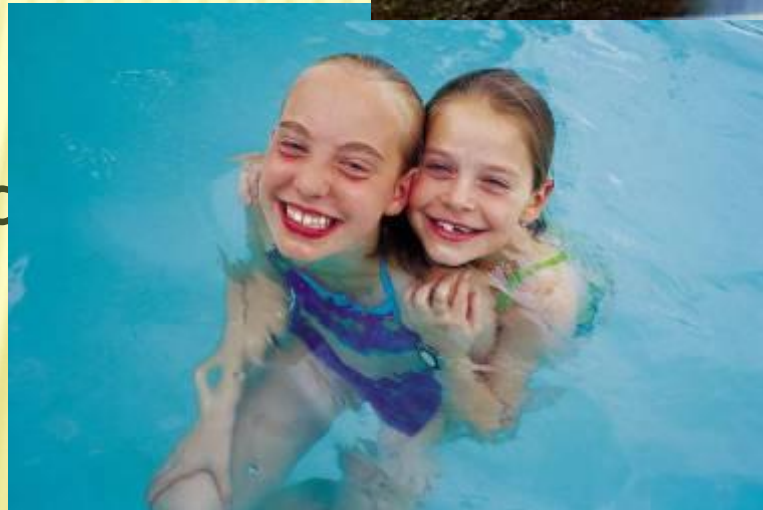
# СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО.

- 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**

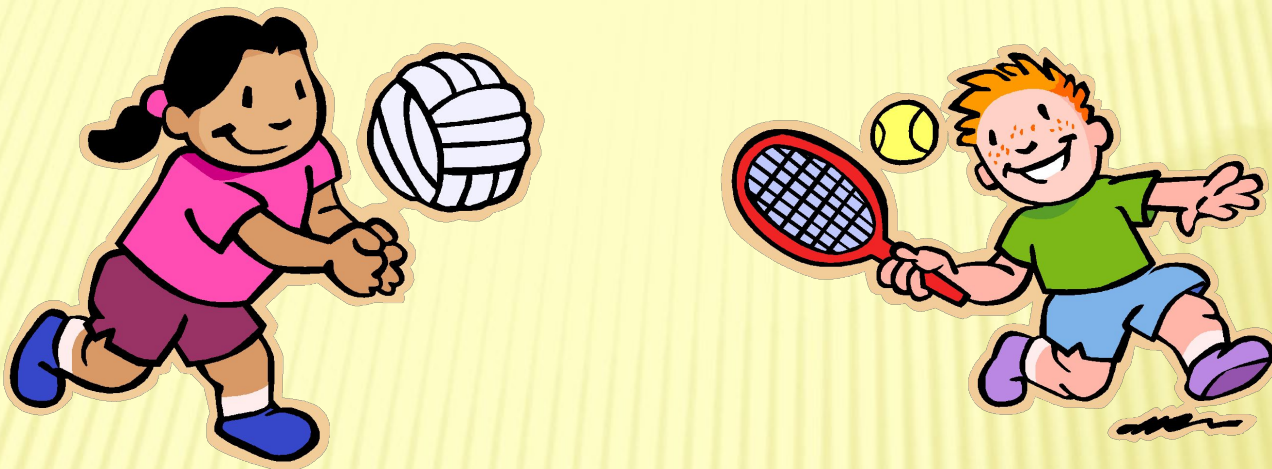
и попробуйте что -  
нибудь другое. Можно  
заниматься ходьбой,  
бегом, аэробикой,  
йогой - неважно, что  
именно вы делаете,  
лишь бы занимались  
спортом ежедневно.



**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.



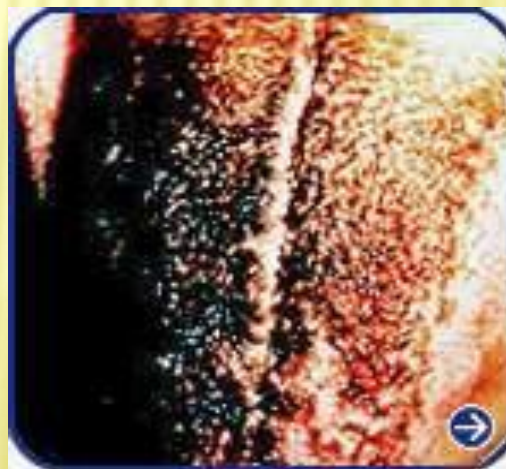
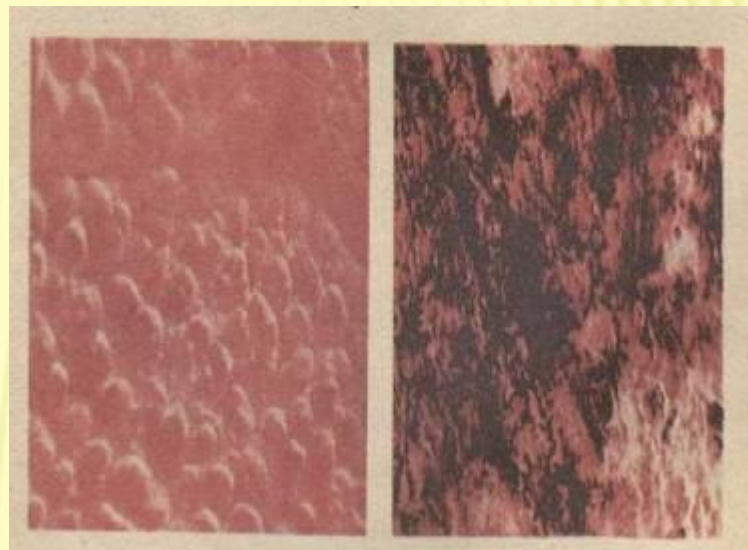


# ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.

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



## **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.

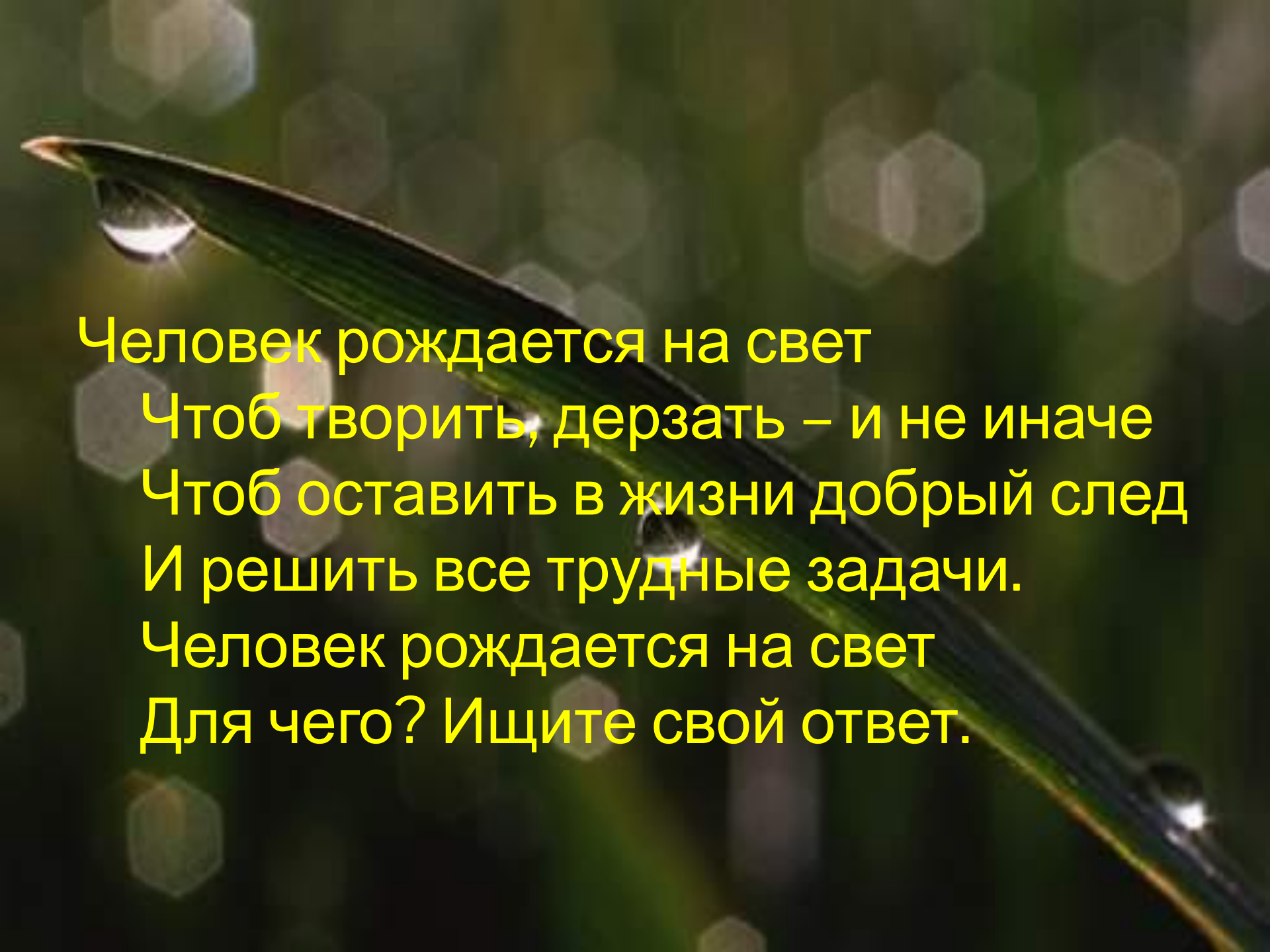


- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры.



НАРКОТИК – ОТ ГРЕЧЕСКОГО  
«NARKO», 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!**