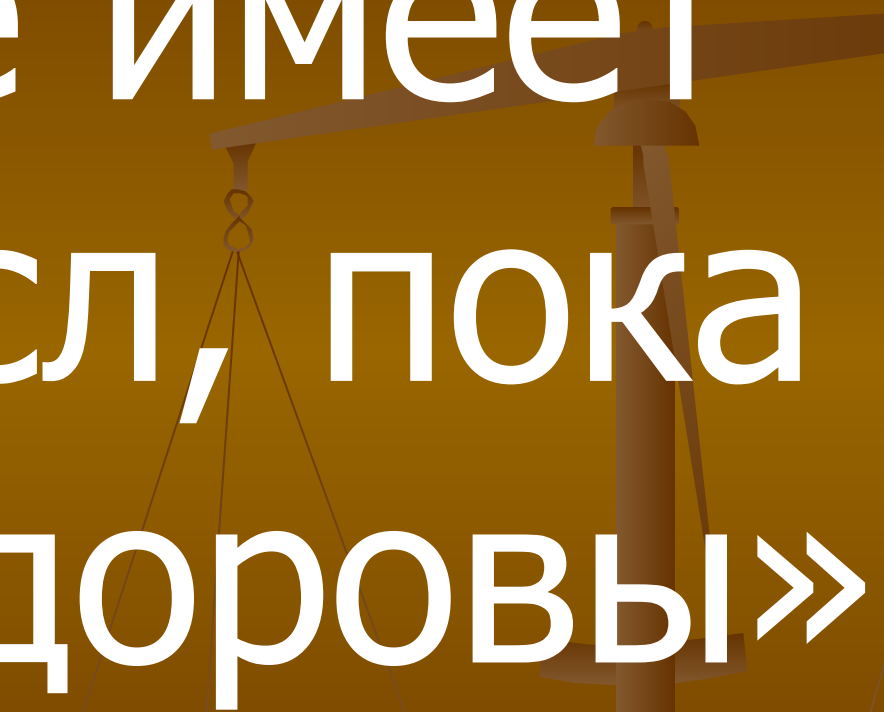



«Всё имеет  
смысл, пока  
мы здоровы»

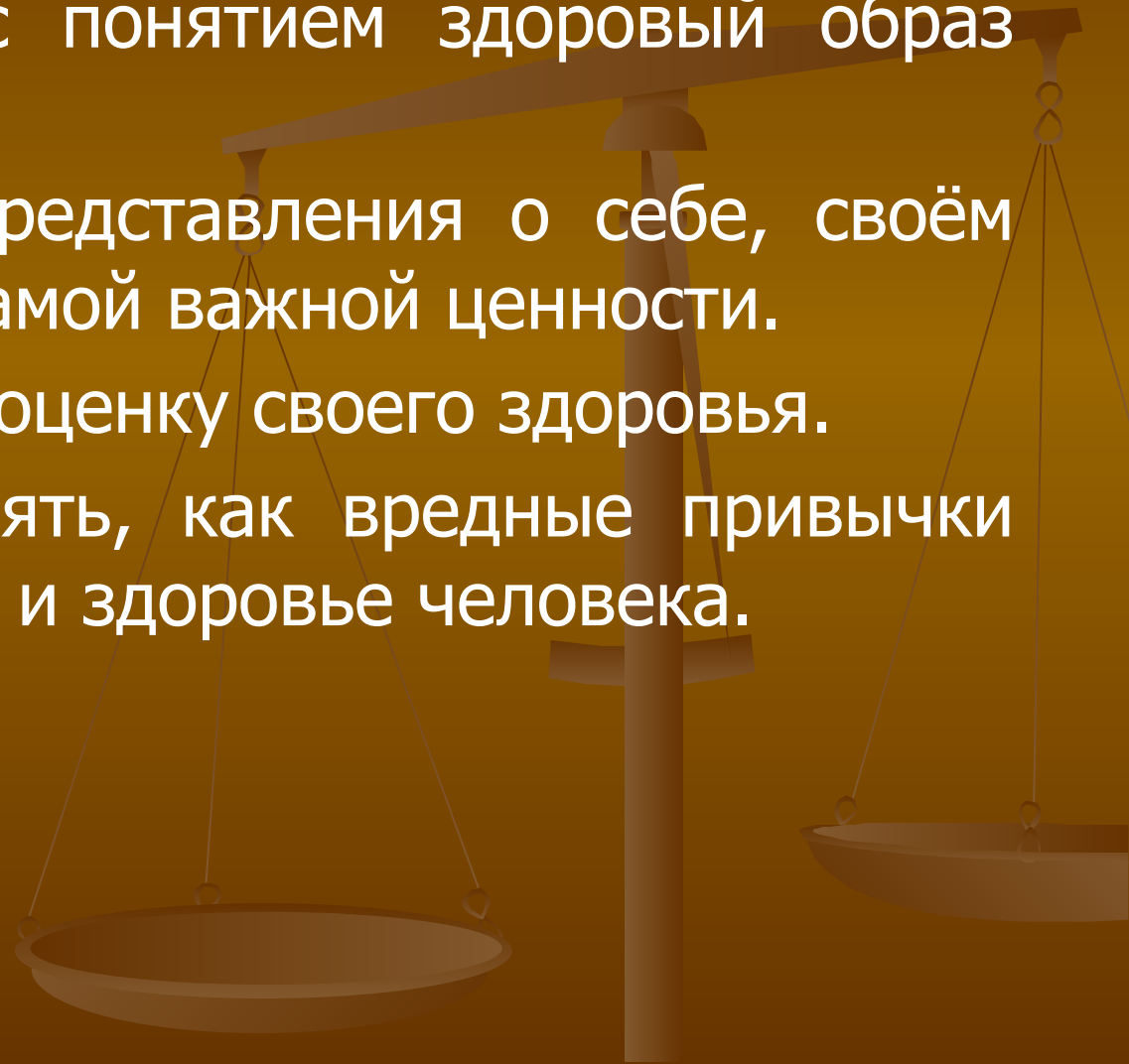




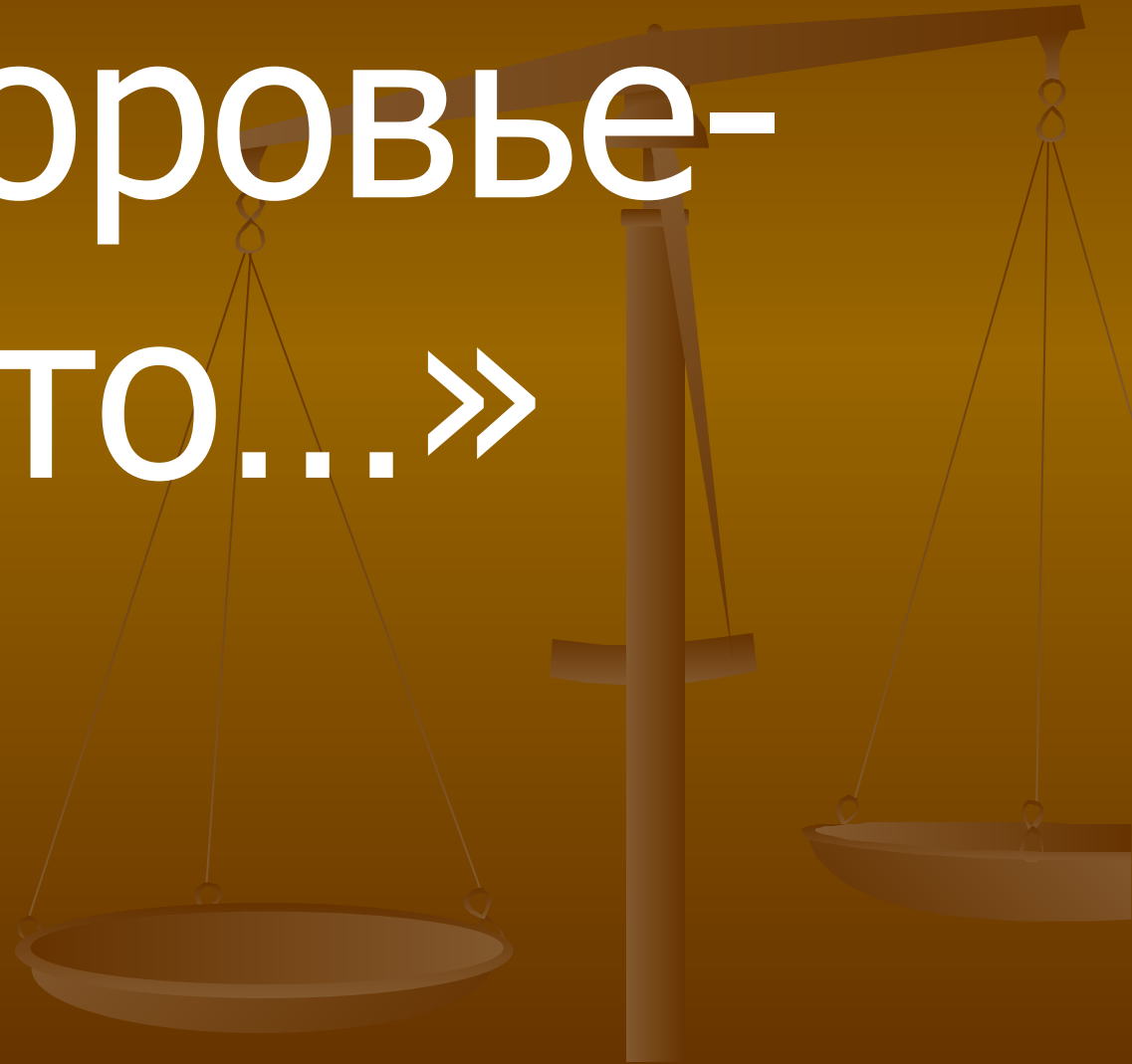
Тема занятия:  
«Я и здоровый  
образ жизни»

# Цель урока:

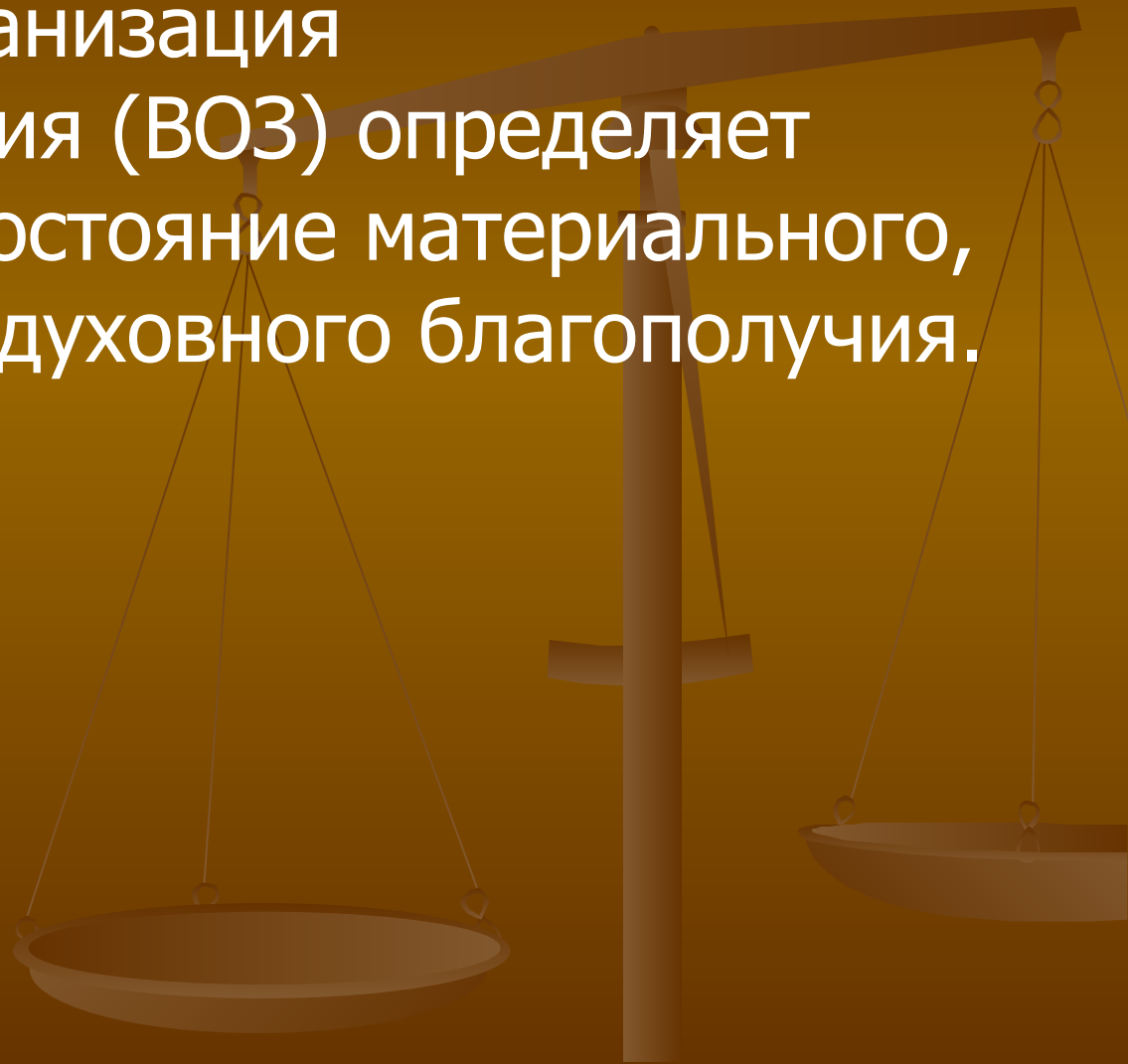
- Познакомиться с понятием здоровый образ жизни.
- Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности.
- Дать первичную оценку своего здоровья.
- Постараться понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.




«Здоровье-  
это...»



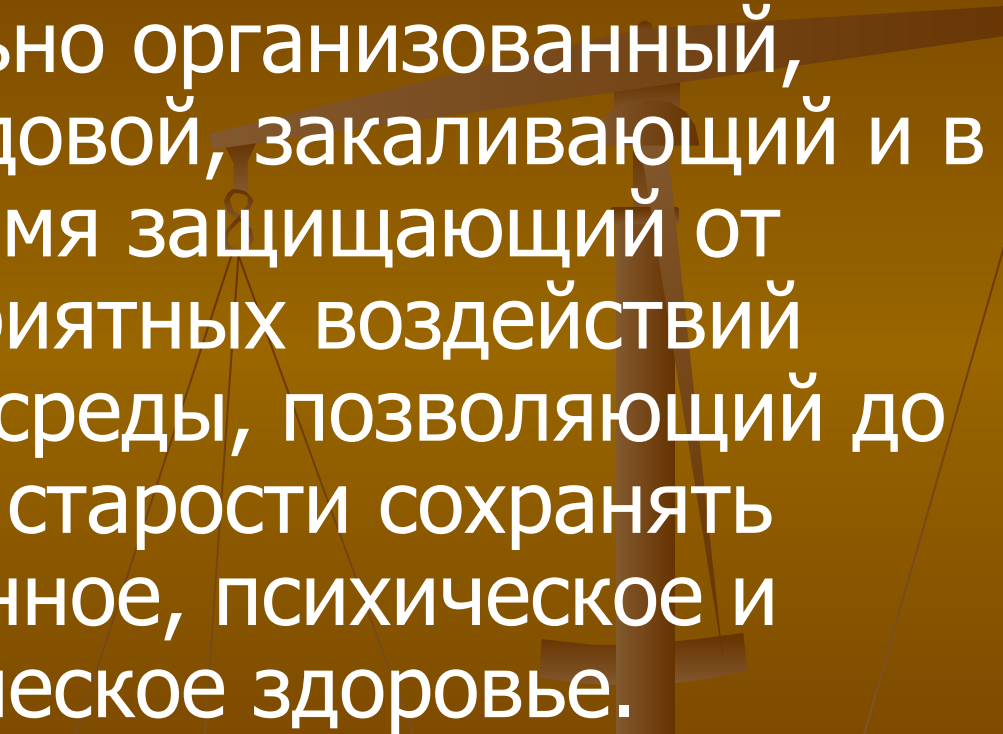
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние материального, социального и духовного благополучия.





«Здоровый  
образ жизни —  
это ...»

ЗОЖ - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



«Вредные  
привычки...»







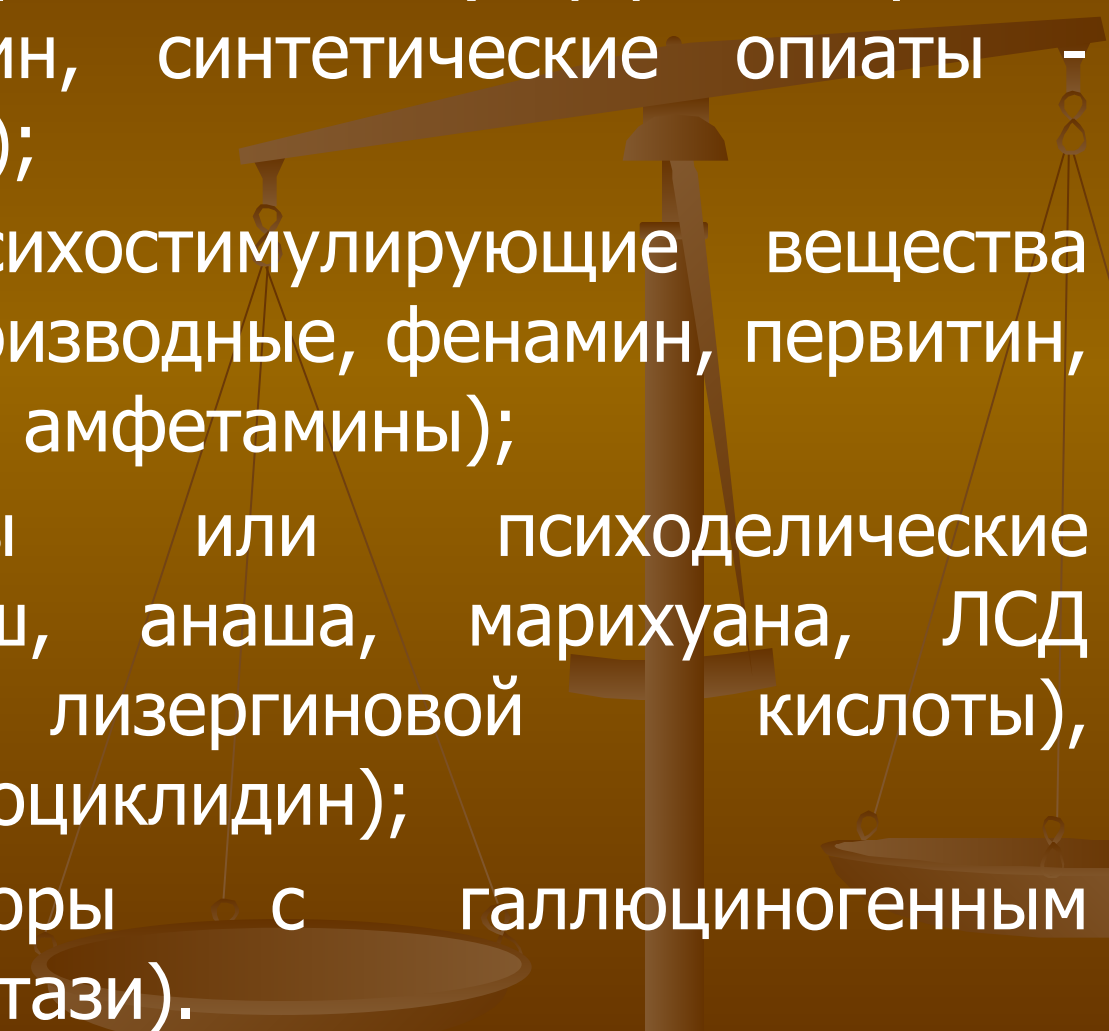
- Курение

- Алкоголь

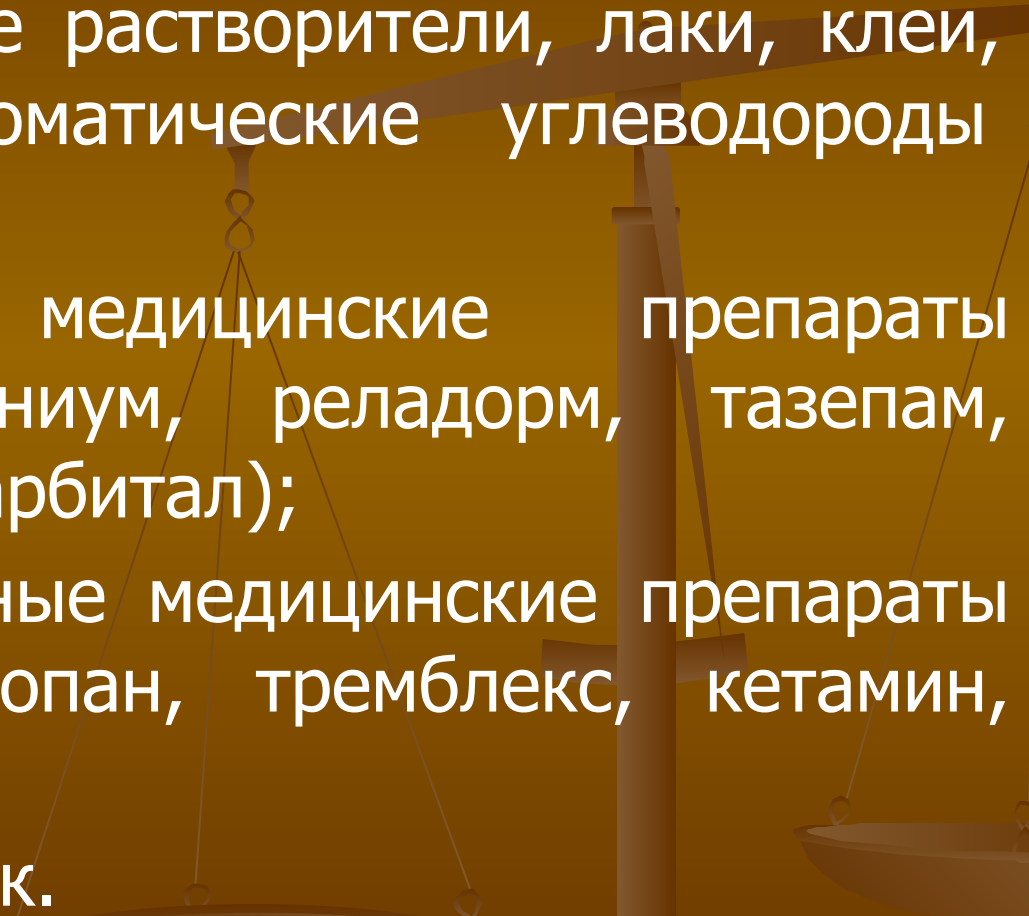
- Наркотики

- Психоактивные  
вещества (ПАВ)

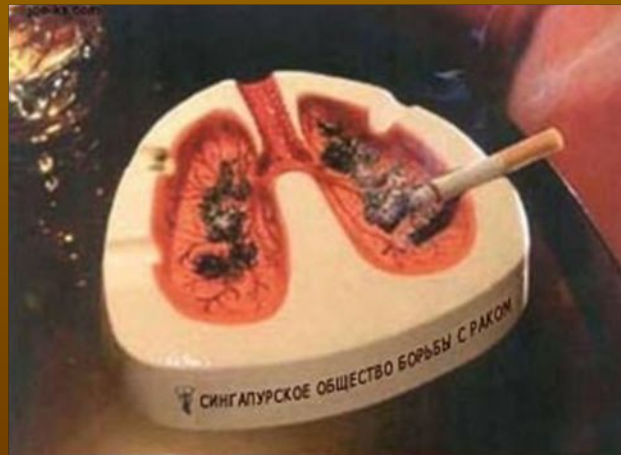
# В нашей стране к наркотическим средствам отнесены:

- опий и его производные (морфин, героин, промедол, кодеин, синтетические опиаты - морфин, метадон);
  - некоторые психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины);
  - галлюциногены или психоделические средства: гашиш, анаша, марихуана, ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), псилоцибин (финоциклидин);
  - психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази).
- 

# Токсические средства:

- разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);
  - снотворные медицинские препараты (седуксен, реланиум, реладорм, тазепам, люминал, фенобарбитал);
  - галлюциногенные медицинские препараты (циклодол, паркопан, тремблекс, кетамин, калипсол).
  - Алкоголь, табак.
- 

# КУРЕНИЕ...



Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез.

# АЛКОГОЛЬ...



**Алкоголь**-это наркотик,  
химическое вещество,  
влияющие на  
функционирование  
организма.

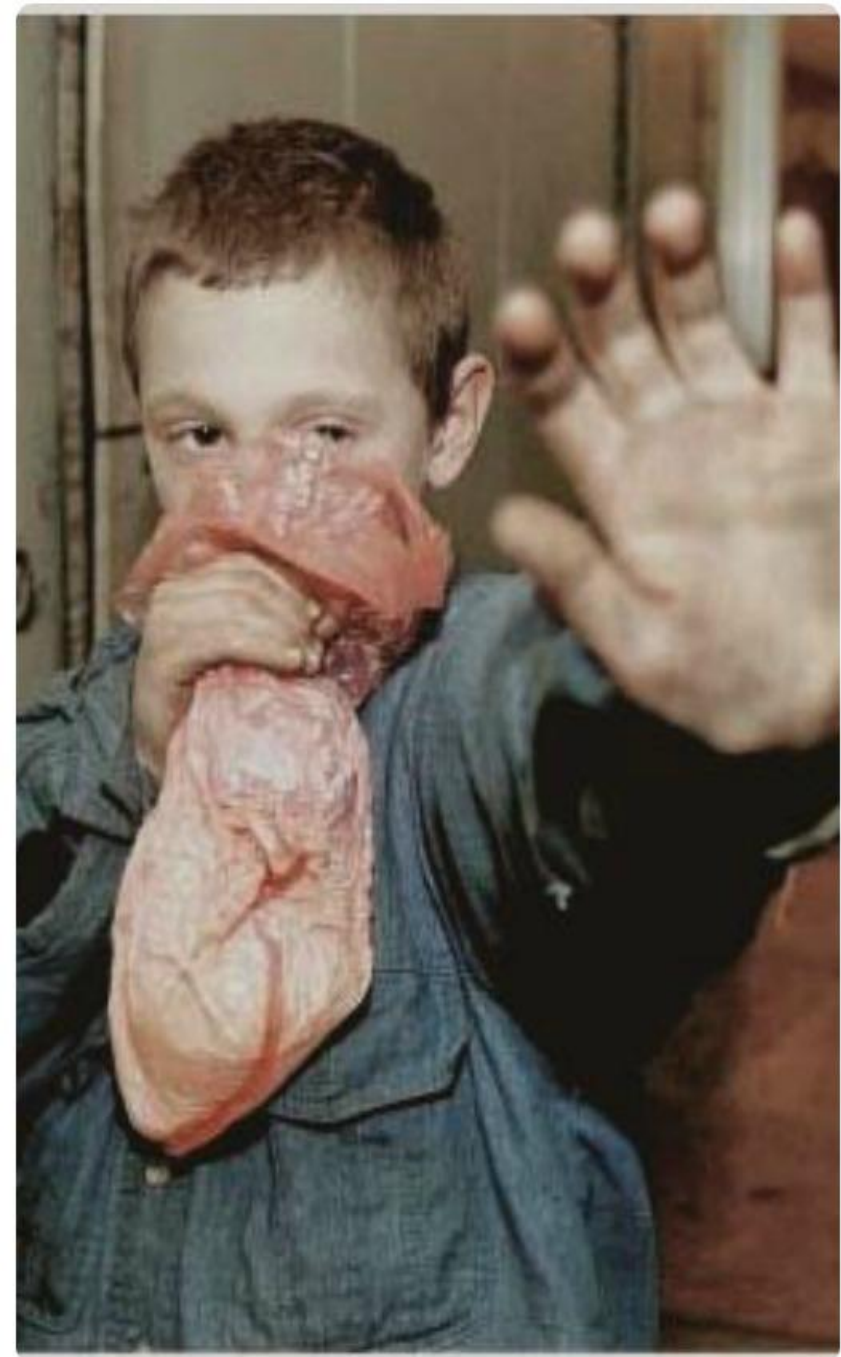
**Алкоголизм**-это  
заболевание, развитие  
которого можно  
остановить, но излечить  
полностью невозможно.

# НАРКОТИКИ...



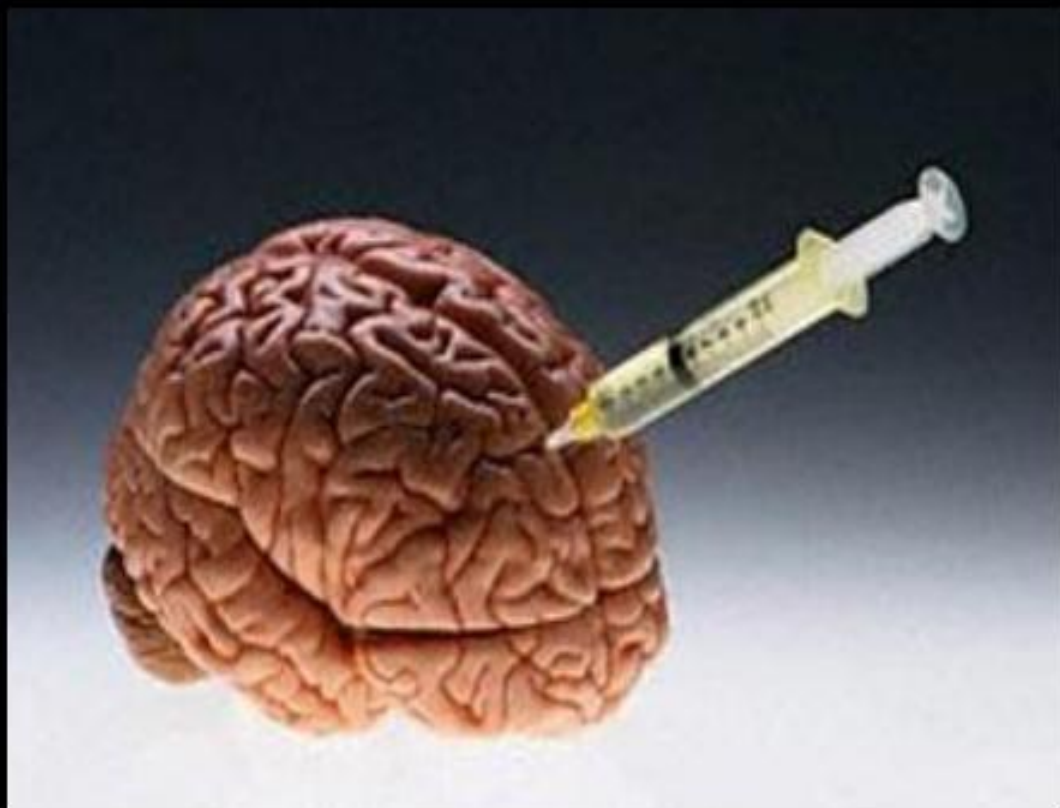
**Наркомания** – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.





Наркотики всегда тянут вниз!





**При употреблении наркотиков начинает разлагаться печень, изменяют свою работу почки и вслед за ними начинают разрушаться все органы в организме, делая употребляющего наркотики инвалидом на всю жизнь.**



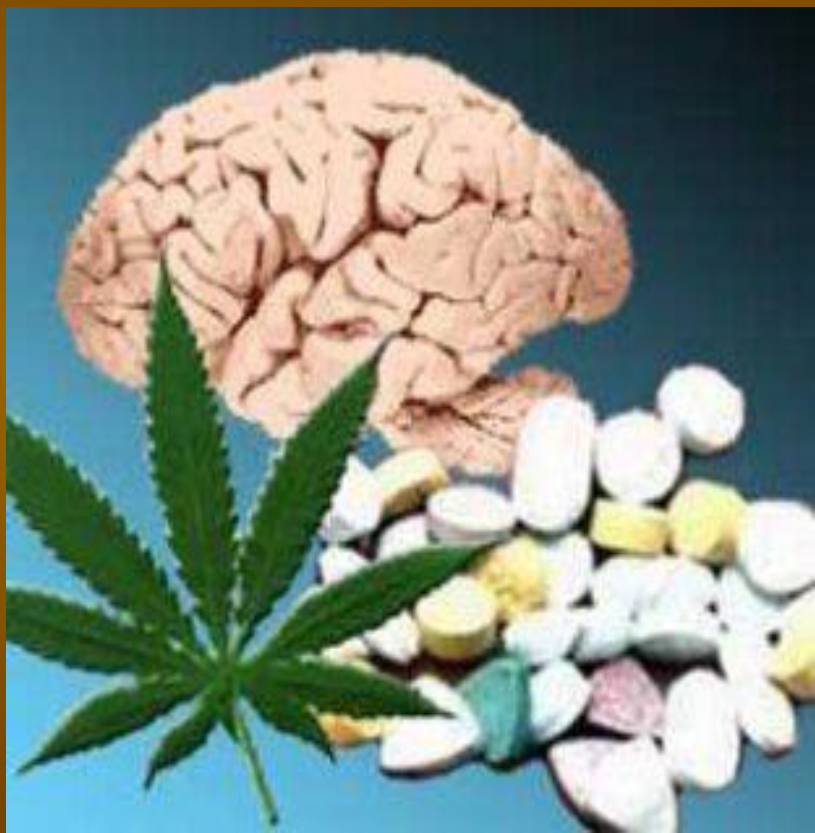
# Россия

- 6 миллионов НАРКОМАНОВ
- Средний возраст наркоманов- 30 лет
- Число официально зарегистрированных больных наркоманией 450 тысяч
- Более 100 000 тысяч - дети и подростки
- 99 % из них больны гепатитом
- 20-30 % из них являются носителями ВИЧ

# Причины употребления наркотиков

- ❑ Стремление к подражанию, обычаи и нормы, существующие в среде сверстников;
- ❑ Употребление наркотиков родителями, братьями и сестрами;
- ❑ Проблемы в семье;
- ❑ Психологические особенности, а именно: низкая самооценка, подверженность влиянию сверстников и психические заболевания;
- ❑ Кризис подросткового возраста;
- ❑ Назначение врачами лекарств, которыми потенциально возможно злоупотребление, например анаболические стероиды, бензодиазепины и опиаты.

# ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (ПАВ)



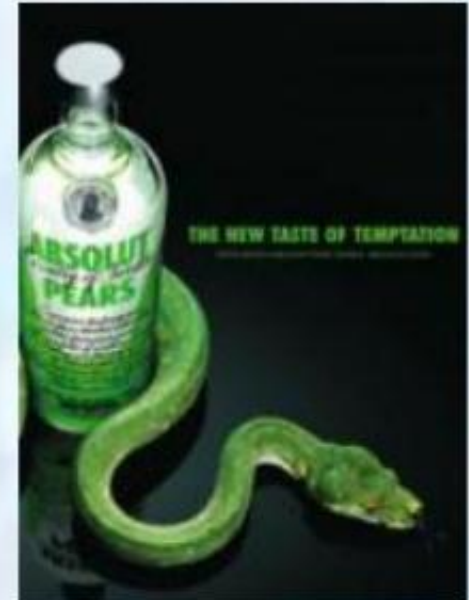
Это все химические соединения растительного или синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека



# Психоактивные вещества

К психоактивным веществам относятся:

- ❖ наркотики;
- ❖ некоторые лекарственные средства;
- ❖ токсические вещества (клей, бензин);
- ❖ алкоголь (обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам);
- ❖ табак.



## Современная ситуация с употреблением ПАВ

- ☹️ Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.
- ☹️ Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет.
- ☹️ Сегодня 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.



## Употребляли ли Вы когда либо...



70,6 %

Слабоалкогольные напитки  
(пиво, джин-тоник)



53%

Сигареты



47 %

Крепкие алкогольные напитки  
(водка, коньяк)



5,9%

Марихуана,  
курительные смеси



2,5%

Токсические вещества  
(клей, бензин)



1 %

Другие наркотики  
(героин, маковая соломка,  
маковые зерна)

## Что побуждает молодых людей...

### Употреблять алкоголь

Влияние друзей,  
знакомых

46,2 %

Желание испытать  
чувство эйфории

44,5%

Любопытство

42,5%

### Употреблять наркотики

24,3%

31,1%

39%

### Курить

64,3 %

17,6%

57,5%

# ШПАРГАЛКА ДЛЯ ТЕБЯ



## Вопрос 1:

ЧЕМ ОПАСНЫ НАРКОТИКИ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ?



### МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

- **Однократное употребление наркотика** может нанести серьезный вред здоровью. Страдает центральная нервная система (головной мозг), что проявляется заторможенностью, сонливостью или возбуждением, беспричинным смехом или плачем, нарушением координации движений, замедленной невнятной или ускоренной речью, слуховыми или зрительными галлюцинациями, нарушением ориентации в окружающем пространстве и времени, беспричинным страхом, паникой. В таком состоянии велика вероятность несчастного случая.

Нередки токсические реакции: тошнота, рвота, резкое повышение или снижение артериального давления, усиленное сердцебиение, судороги, потеря сознания вплоть до комы. Это представляет серьезную угрозу для жизни.

- **Несколько проб наркотика** бывает достаточно для формирования зависимости – болезненного стремления употреблять наркотик снова и снова.

- При **систематическом употреблении** поражаются все внутренние органы, в них развиваются хронические воспалительные, дистрофические процессы, нарушается их функция. Особенно страдает головной мозг, что проявляется ухудшением памяти, замедлением мышления, возникают колебания настроения, появляется склонность к депрессиям, утрачиваются морально-этические качества, угасают желания. Личность деградирует. Заканчивается процесс необратимым слабоумием. Выглядят наркоманы намного старше своего возраста. Повышается склонность к самоубийствам (в 5-20 раз).

Отмечается преждевременная смертность. Средний возраст составляет всего 36 лет.

## Вопрос 2:

ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ  
(СПАЙСЫ, МИКСЫ) НАРКОТИКАМИ?

Курительные смеси являются веществами, которые влияют на психику и организм человека в целом, способствуют быстрому привыканию к ним. Формируется стойкое патологическое влечение к повторному употреблению, нарушаются все функции организма при прекращении их приема.

Кроме проблем со здоровьем возникают проблемы с законом.

Даже ничтожное количество этого вещества (0,05г), найденное у человека приведет его на скамью подсудимых. А сбыт - тяжкое преступление, которое неизбежно закончится изоляцией от общества.

Именно поэтому в нашей стране эти вещества признаны наркотиками.

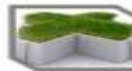
## Вопрос 3:

КАКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРЕДУСМОТРЕНА  
ЗА ОПЕРАЦИИ С НАРКОТИКАМИ?



### УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток



### ВЫРАЩИВАНИЕ НАРКОСОДЕРЖАЩИХ РАСТЕНИЙ

штраф 4-5 тыс.  
рублей  
или арест до  
15 суток

в крупном  
размере:  
до 2 лет  
лишения свободы

в особо крупном  
размере:  
до 8 лет лишения  
свободы



### ПРИБРЕТЕНИЕ, ХРАНЕНИЕ, ИЗГОТОВЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

штраф 4-5 тыс.  
рублей или арест  
до 15 суток

в крупном размере:  
от 3 до 10 лет  
лишения свободы

в значительном  
размере: до 3-х лет  
лишения свободы

в особо крупном  
размере: от 10 до 15 лет  
лишения свободы



### ПРОИЗВОДСТВО, СБЫТ ИЛИ ПЕРЕСЫЛКА НАРКОТИКОВ

от 4 до 8  
лет  
лишения  
свободы

в значительном  
размере:  
от 8 до 15 лет  
лишения  
свободы

в крупном  
размере:  
от 10 до 20 лет  
лишения  
свободы

в образовательном  
учреждении,  
на объектах спорта,  
транспорта,  
в сети Интернет:  
от 5 до 12 лет  
лишения свободы

в особо крупном  
размере:  
от 15 до 20 лет  
лишения свободы  
либо  
пожизненное  
лишение свободы

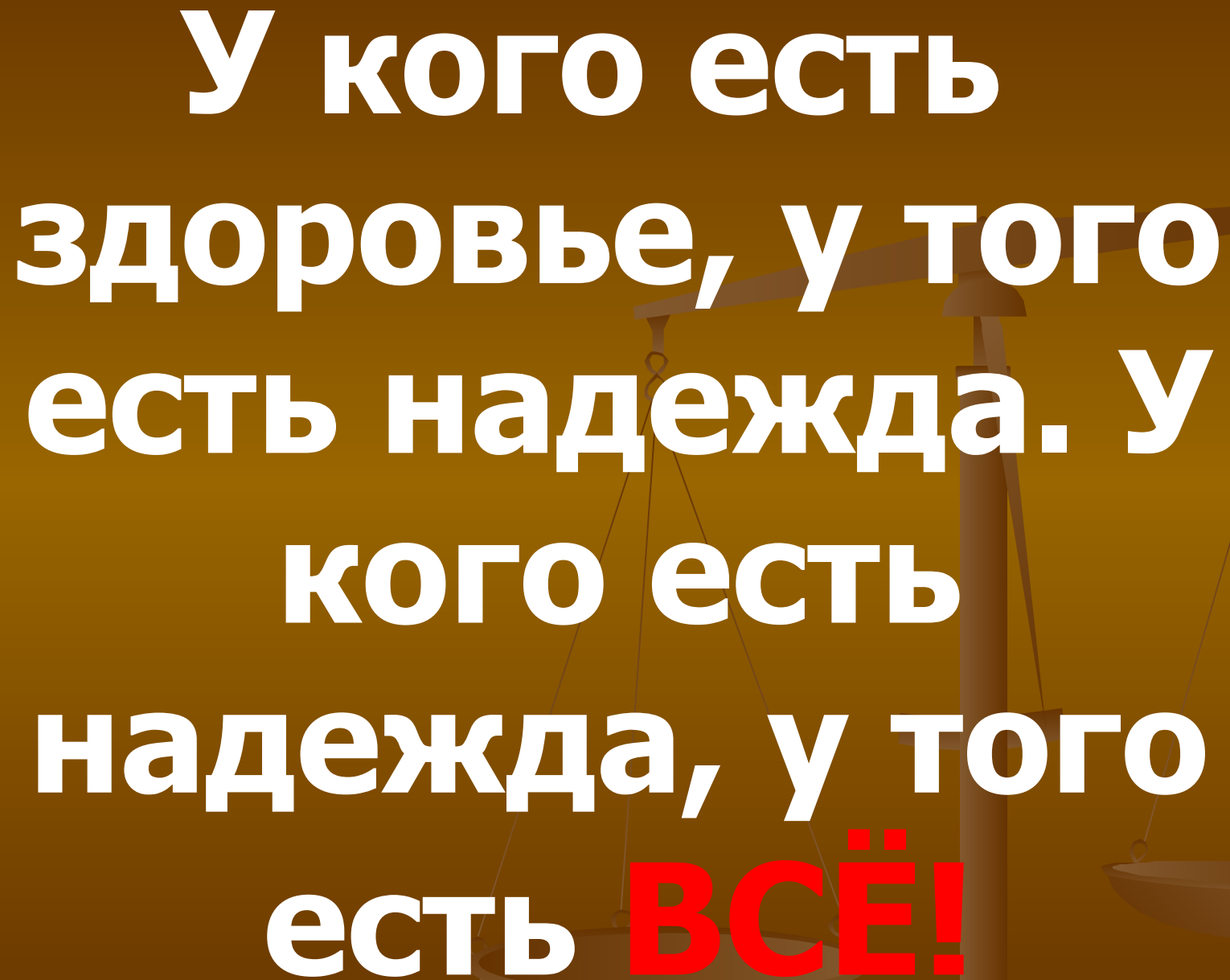




И в заключении хотелось бы сказать, В последние годы мы много узнаем об употреблении и злоупотреблении наркотиками и алкоголем, а также об употреблении других психоактивных веществ. Мы, узнаем о том, как это вредит здоровью, какие последствия могут быть, но, к сожалению, количество людей, употребляющих ПАВ не уменьшилось, а даже наоборот.







У кого есть  
здоровье, у того  
есть надежда. У  
кого есть  
надежда, у того  
есть **ВСЁ!**