

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ

**Я
ВЫБИРАЮ**

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - патологическое влечение к приему наркотических средств.
Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "наркото", что означает опьянение, избитость, нечувствительность.
Основные группы наркотиков: опиаты, барбитураты, галлюциногены, стимуляторы, транквилянты.

Психотропные вещества - вещества, способные воздействовать на центральную нервную систему: кокаин, амфетамин, героин. Следы их употребления в моче, слюне, поте, волосах, ногтях, слезах, выдыхаемом и выходящем газе. Вещества, обладающие психотропным действием, обладают высокой токсичностью.

Галлюциногены - вещества, способные вызывать глубокое искажение восприятия, что ведет к паранормальности.

Снотворные - вещества, которые вызывают сонливость, снижают бодрость, вызывают депрессию, снижают работоспособность.

Седативные - вещества, которые вызывают сонливость, снижают бодрость, вызывают депрессию, снижают работоспособность.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ

ЖИЗНЬ!

ОБЩ № 46 г. Караганды



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТИРУЮЩИХ (ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ) НЕДОСТАТКОВ.



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

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.



Человек - сам творец своего
здоровья, за которое надо
бороться!
Вперед к победам!

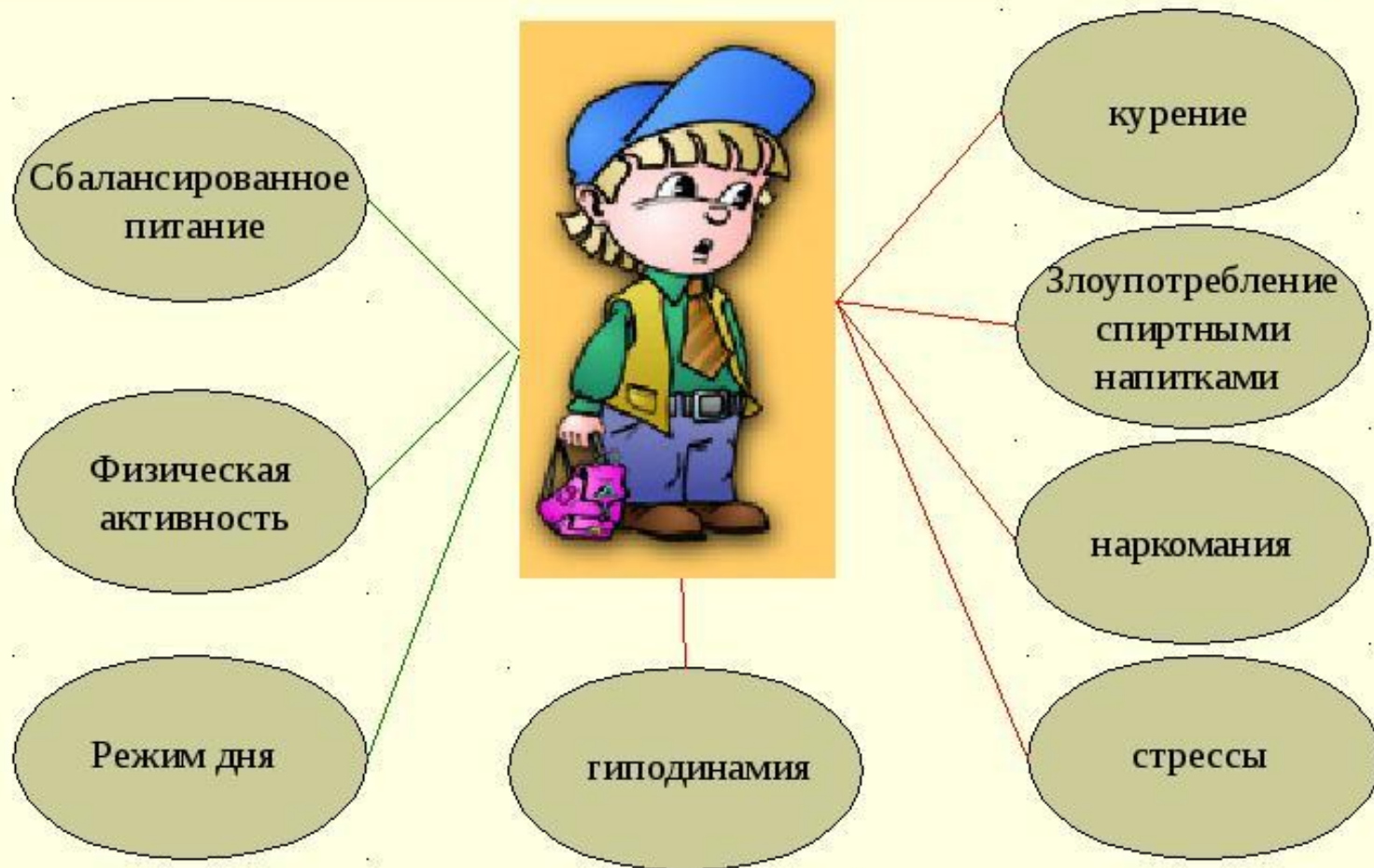


ЗДОРОВЬЕ



► - это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ, 1940г.)

Схема влияния различных факторов на здоровье человека



Здоровый образ жизни

Чтобы избежать болезней, нужно правильно питаться, делать физические упражнения и соблюдать режим.

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, регулярно ходят к врачам (в том числе и к стоматологу!) и соблюдают правила личной гигиены.

Существует множество профилактических методик, помогающих сохранить крепкое здоровье и активность до старости.



Основные составляющие ЗОЖ



❑ **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



Генетический код — система записи генетической информации в молекуле нуклеиновой кислоты о строении молекулы полипептида, количества, последовательности расположения и типах аминокислот.

Свойства:

1. Триплетность
2. Избыточность
3. Непрерывность
4. Однозначность
5. Неперекрываемость
6. Универсальность





Направления по повышению качества и доступности медицинской помощи



Совершенствование
кадровой политики



Создание оптимальной сети
медицинских организаций



Оснащение медицинских
организаций в соответствии
с порядками оказания медицинской
помощи

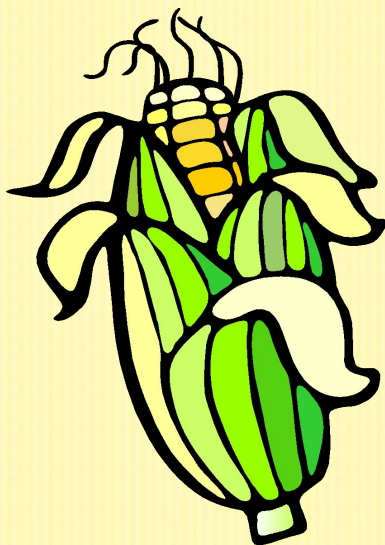
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ 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.



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.



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.

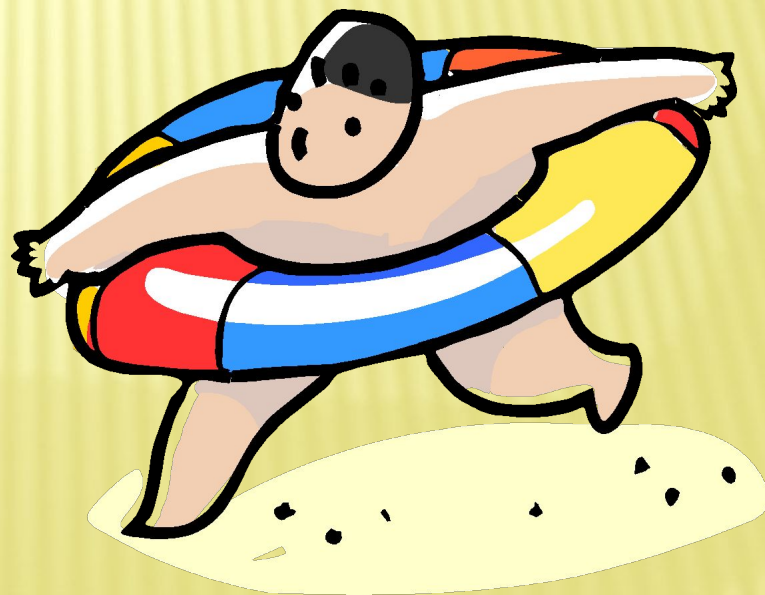
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.

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.





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.



Переедание

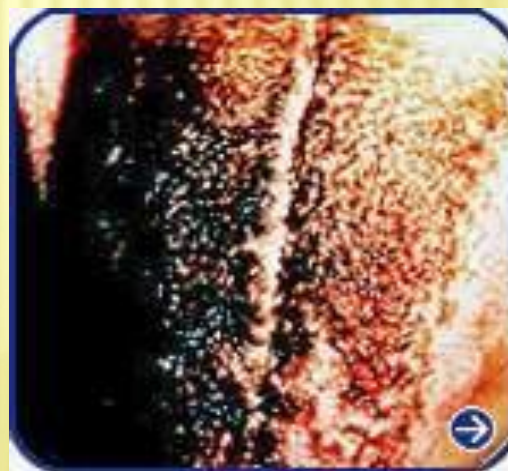
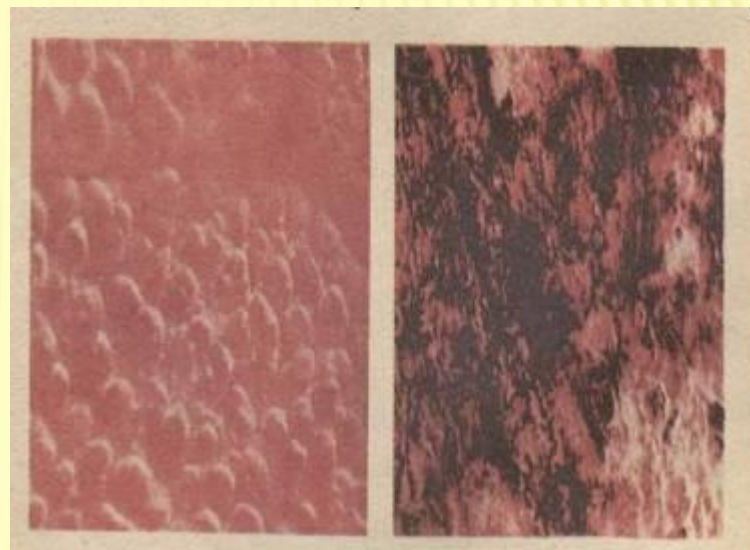
Если ты позволишь себе употребить много пищи, твой организм накапливает холестерин в кровеносных сосудах и сосудах ГОЛОВНОГО МОЗГА

включительно.



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.



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
-

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





2. Малоактивный образ жизни и как следствие, избыточный вес.

Много калорий и мало движения вот основные факторы, способствующие заболеванию диабетом 2-го типа.





ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСЫПАНИЯ

1. РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА

Повышение уровня гормона кортизола



2. РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Повышение кортизола повышает уровень холестерина, и как следствие атеросклероз, сердечная недостаточность и инфаркт

3. ЗАМЕДЛЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Дисбаланс сна приводит к дисбалансу в гормональной системе



5. РИСК БЕСПЛОДИЯ

Приводит к сложностям с зачатием



4. СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Увеличение риска возникновения простуды, гриппа и различных инфекционных заболеваний



6. ДЛИТЕЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО СНА

Уменьшение выделение гормона серотонина



10. РАЗВИТИЕ «НАДПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ»

Результат длительного стрессового состояния



7. РАЗВИТИЕ ОЖИРЕНИЯ

Избыточное количество калорий составляет от 30% до 50%

8. РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ

Приводит к ухудшению качества жизни



9. РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНСУЛЬТА

Повышение риска получения инсульта в 4 раза



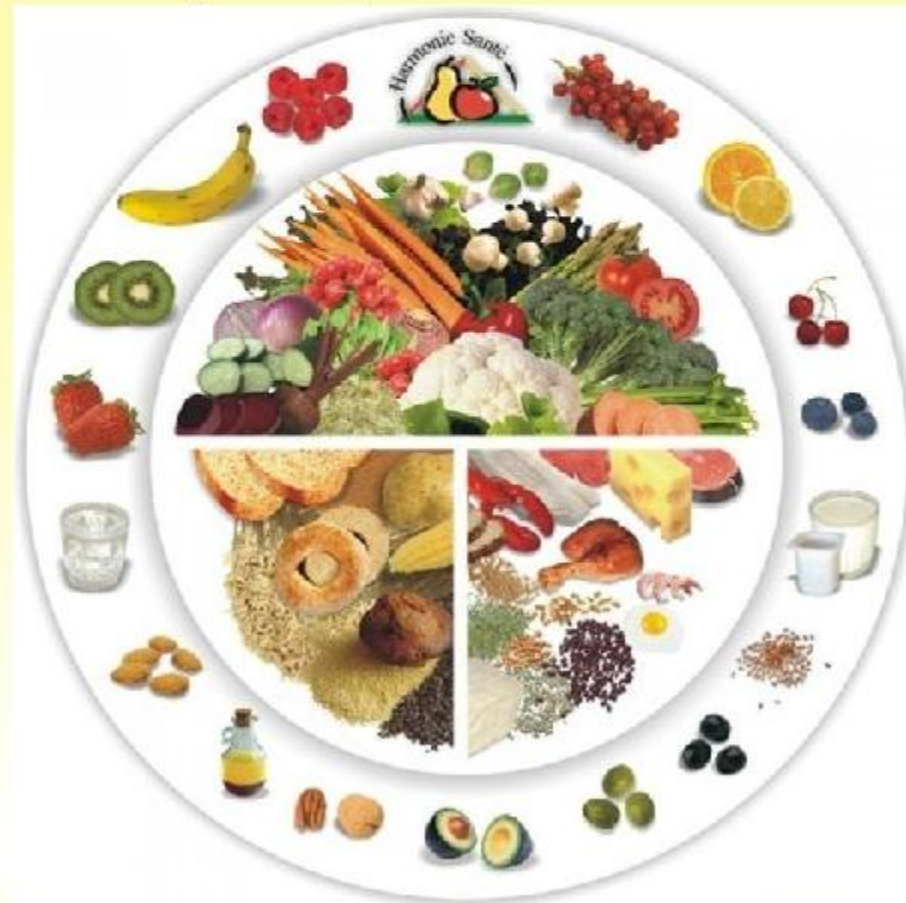


Наследственность

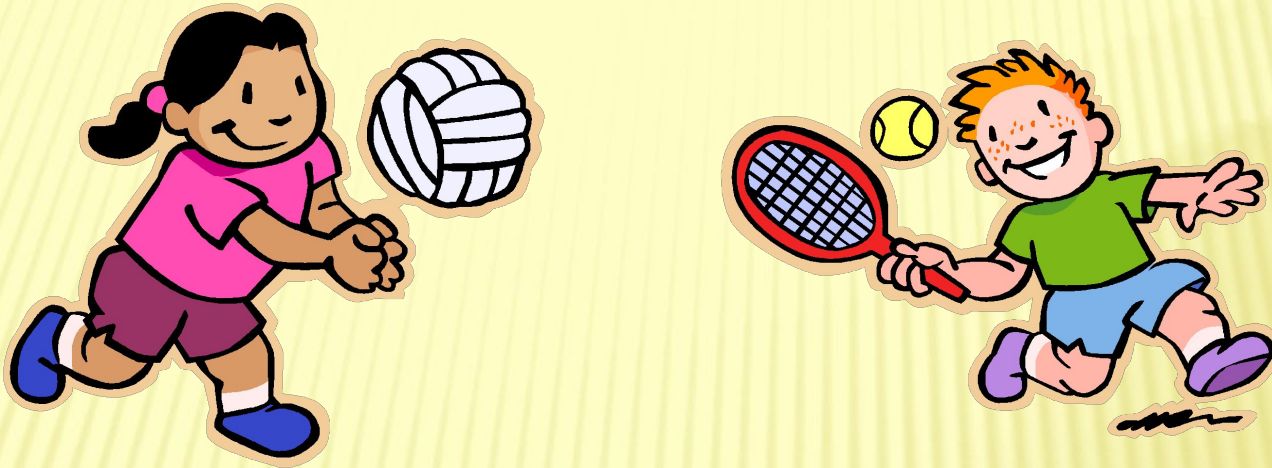
- **Наследственность** – это свойство организмов обеспечивать преемственность признаков и свойств между поколениями, а также определять характер развития организма в специфических условиях внешней среды.
- В процессе размножения от поколения к поколению передаются не признаки, а код наследственной информации (норма реакции развивающейся особи на действие внешней среды), определяющий лишь возможность развития будущих признаков в определенном диапазоне.

ВЫВОД:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.



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!

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!