

# Здоровый образ

## ЖИЗНИ

**Я  
ВЫБИРАЮ  
ЖИЗНЬ!**

**НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?**

**Наркомания** - патологическое влечение к приему наркотических средств.

Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "наркото", что означает опьянение, идеальное нечувствительность.

Основными группами наркотиков являются: опиоиды, стимуляторы, галлюциногены, седативные, транквилянты.

**ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ**

- Получение наркотиков** - вещества, получаемые центральным отделом головного мозга, адгенингидратом. Сюда же относятся и каннабиноиды, выделенный и синтезированный тетрагидроканнабиол, так называемый марихуана.
- Галлюциногены** - вещества, способные вызывать у человека различные нарушения восприятия действительности.
- Снотопы** - вещества, вызывающие во сне и их продолжительности, а также, на короткий период времени, полную потерю сознания.
- Стимуляторы** - вещества, которые входят в состав таких растительных соков. Это кофе, бананы, дыня и дыня, зеленые яблоки.
- Опиоиды** - вещества, способные вызывать у человека сильную зависимость от приема наркотика.

© 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.

# 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

ТЬСЯ  
И ДЕНЬ.  
Ь  
ЗЫ  
ОЙ-ТО  
ОСИТ  
ПРОСТО

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.



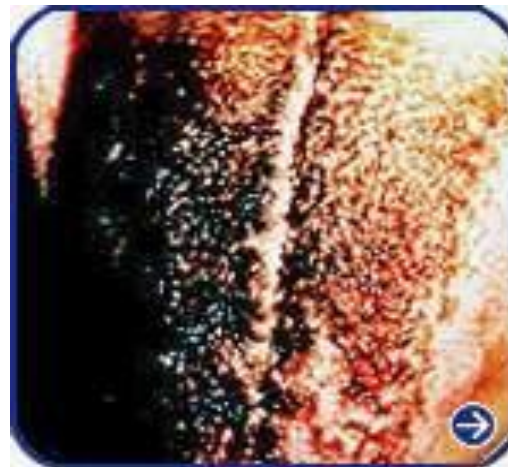
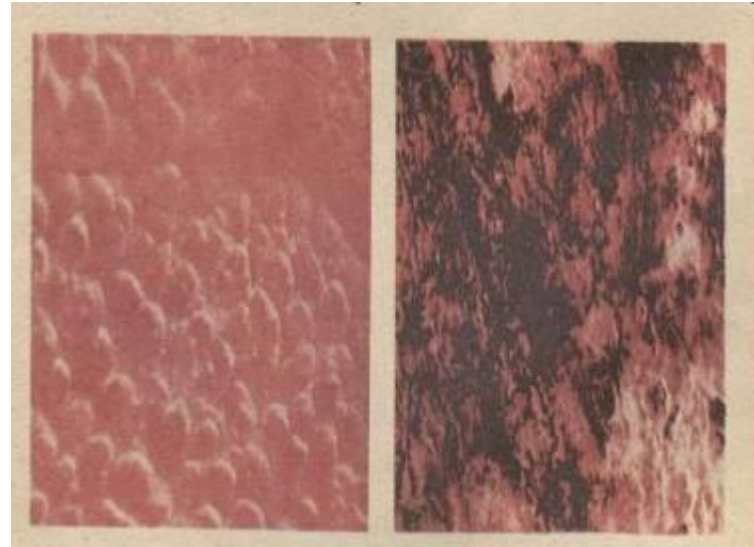
# Воздействие табака на организм.

- 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.

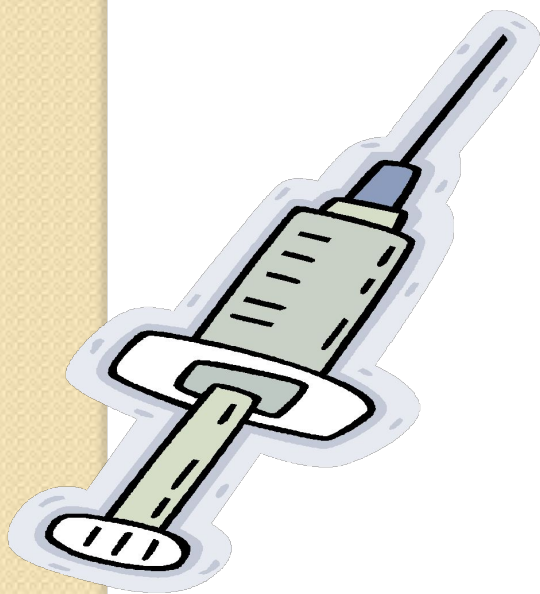


# Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека.

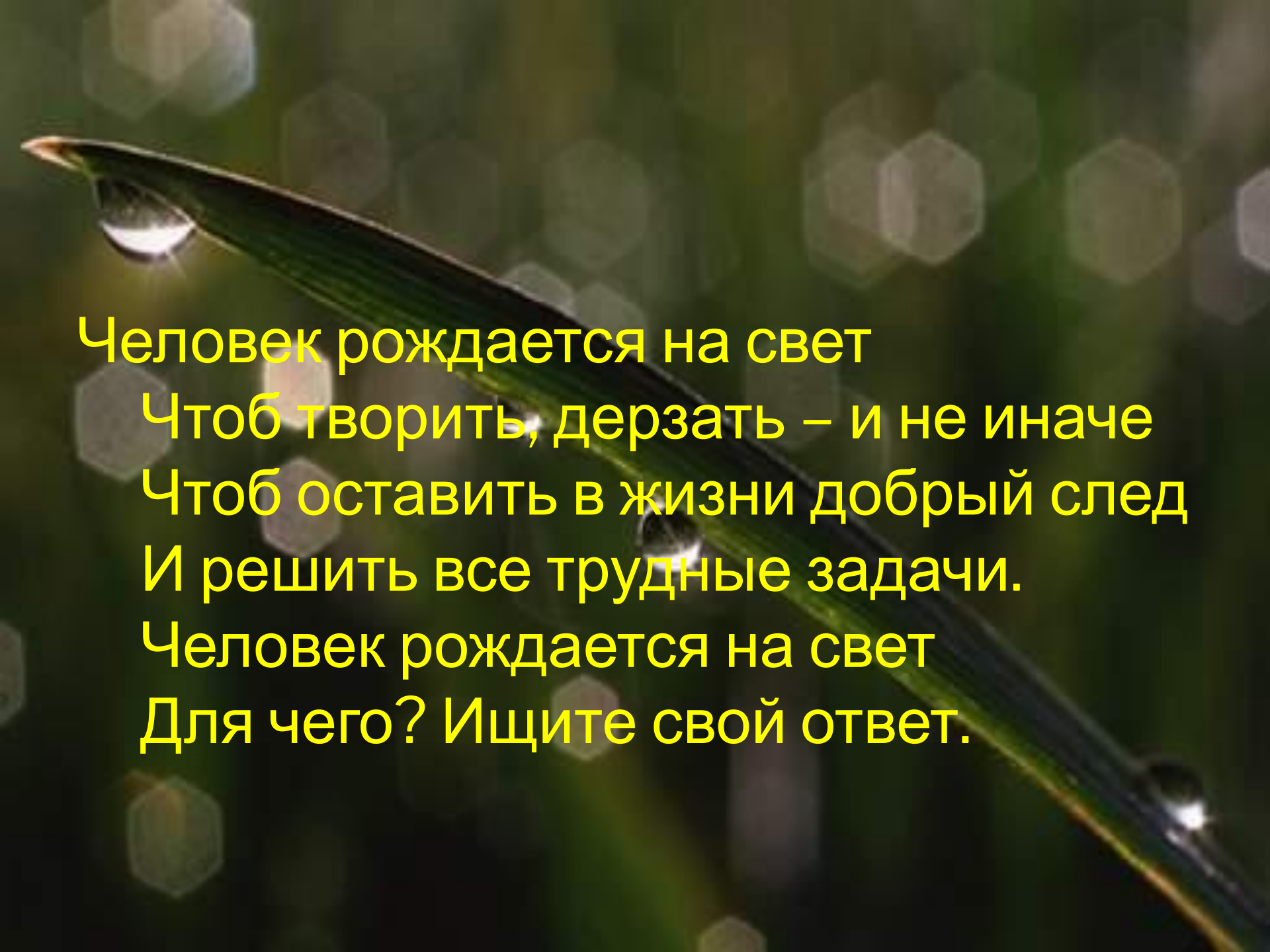


- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры.

НАРКОТИК – от греческого «narchoo», 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!**