

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - патологическое состояние с тупым абстинентным синдромом.

Первое "наркотическое" происходит от греческого наркос "ошеломить", что означает ослепнуть, забыть о чувствительности.

Основные группы наркотиков: опиаты, героин, кокаин, амфетамин, галлюциногены, стимуляторы, экстази.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ НАРКОТИКОВ

- Психическое состояние:** всегда сопровождается изменением сознания, нарушением памяти, снижением работоспособности, нарушением сна, аппетита и др. Сильно выражены в начальной стадии. Выявляются и длительными периодами сна, повышенной потливостью.
- Экстази:** вызывает повышенную температуру тела, учащенное сердцебиение, повышенное артериальное давление, потерю аппетита, потерю веса.
- Героин:** вызывает потерю аппетита, потерю веса, потерю энергии, потерю интереса к жизни, потерю способности к обучению.
- Амфетамин:** вызывает потерю аппетита, потерю веса, потерю энергии, потерю интереса к жизни, потерю способности к обучению.
- Коккаин:** вызывает потерю аппетита, потерю веса, потерю энергии, потерю интереса к жизни, потерю способности к обучению.
- Опиаты:** вызывают потерю аппетита, потерю веса, потерю энергии, потерю интереса к жизни, потерю способности к обучению.

© СМ № 46 г. Караганды

Здоровый образ жизни- это образ жизни обычного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

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

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
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.





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



Водные процедуры.

**Много радости
приносит купание.**

Через нервные
окончания, которые
расположены в
коже, водные
процедуры
оказывают влияние
на весь организм
человека.



Физическая активность.

Физически активная
жизнь, включая
специальные
физические
упражнения с
учётом
возрастных и
физиологических
особенностей;.



Отказ от вредных привычек.

*Отказ от вредны
привычек:
курения,
употребления
ПСИХОАКТИВНЫХ
веществ,
употребления
алкоголя.*



Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!