



**ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Лебедева Татьяна
Александровна
МОУ СОШ с УИОП пгт.

ЗДОРОВЬЕ

- это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Факторы здоровья:

- ✓ наследственные,
- ✓ социально-экономические,
- ✓ экологические,
- ✓ деятельность системы здравоохранения.



ПАВ

(Психоактивные вещества)

КУРЕНИЕ

АЛКОГОЛЬ

НАРКОМАНИЯ

– это вещества, вызывающие привыкание, которые влияют на центральную нервную систему (ЦНС), изменяя психическое состояние человека.



КУРЕНИЕ

– это **психологическое расстройство**, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

- ✓ Замедляет физическое и психическое развитие
- ✓ Появление нервозности
- ✓ Ухудшение памяти, зрения, слуха
- ✓ Тяжелые заболевания (рак легких)
- ✓ Повреждение зубной эмали
- ✓ Повреждение центральной нервной системы



Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.

Причины курения:

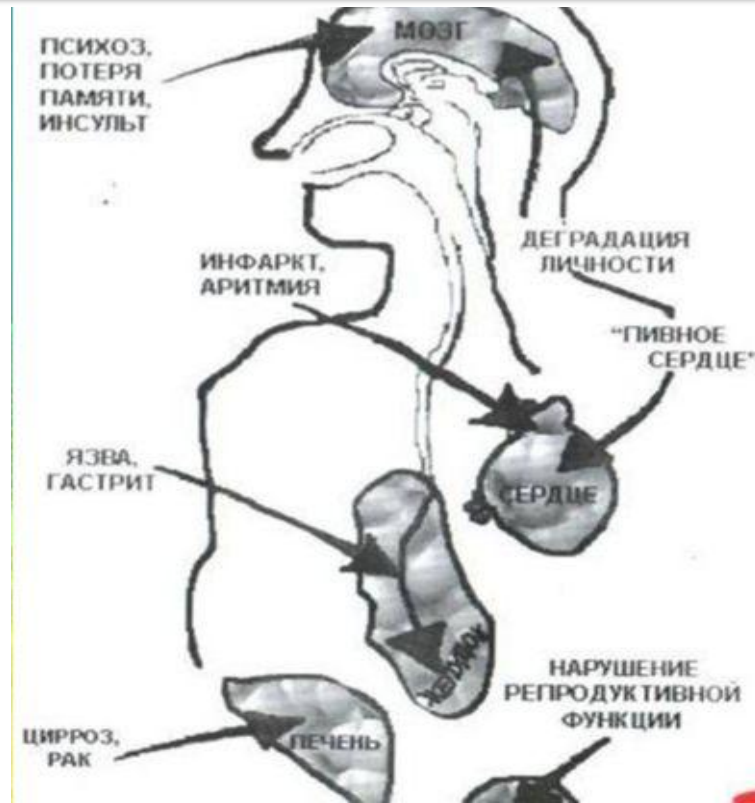


- ✓ чужой пример, «за компанию», «престиж»
- ✓ отсутствие знаний о вреде курения
- ✓ необходимость расслабиться, снять эмоциональное напряжение, забыться
- ✓ активная реклама через СМИ

АЛКОГОЛИЗМ

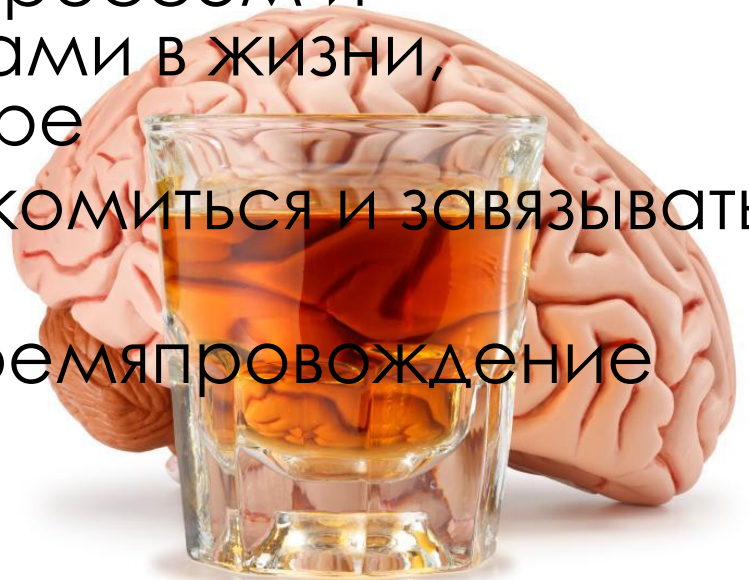
— заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него.

- ✓ Усталость
- ✓ Поражение органов (печень, легкие)
- ✓ Ухудшение памяти
- ✓ Истончение костей
- ✓ Рак
- ✓ Повреждение центральной нервной системы



Причины употребления алкоголя:

- ✓ желание быть взрослым, интерес к возникающим при этом ощущениям
- ✓ желание быть успешным, модным и особенным
- ✓ социальные обычаи, желание быть таким, как все
- ✓ помогает бороться со стрессом и разбираться с проблемами в жизни, получить облегчение в горе
- ✓ помогает общаться, знакомиться и завязывать отношения
- ✓ весёлое, беззаботное времяпровождение



НАРКОМАНИЯ

- тяжелые заболевания, вызываемые злоупотреблением наркотиками.

- ✓ **опийная наркомания;**
- ✓ **наркомания**, обусловленная злоупотреблением препаратами конопли;
- ✓ **наркомания**, вызванная злоупотреблением эфедрона
- ✓ **барбитуровая и кокаиновая наркомания;**
- ✓ **наркомания**, вызываемая галлюциногенами типа ЛСД




Причины употребления наркотиков



- ✓ Любопытство
- ✓ Подражание
- ✓ Влияние окружения
- ✓ Облегчение психического состояния
- ✓ Генетические причины
- ✓ Патологические проблемы с психикой

Причины отказа от употребления ПАВ

- ✓ Сохранение красивой внешности;
 - ✓ Возможность активной социализации;
 - ✓ Избегание болезней, сохранение здоровья и жизни;
 - ✓ Демонстрация положительного поведения, проявления себя как личности;
 - ✓ Возможность создания здоровой семьи.
- 
- A person in a white shirt is seen from behind, standing in a lush green field with their arms outstretched towards a bright blue sky with scattered white clouds. The scene is bright and positive, suggesting a sense of freedom and well-being.

Альтернатива ПАВ

- ✓ Спорт
- ✓ Хобби



- ✓ Творчество
- ✓ Проявление социальной активности (участие в мероприятиях)



**ПОИСК
ПРАВИЛЬНЫХ
ОТВЕТОВ**

Ситуация № 1.

Алина и Марина пошли на дискотеку. Там их друзья и подруги предлагают покурить, Алина раньше уже пробовала, но ей не понравилось. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей трусливой или смешной, но с другой стороны, не хочется и курить. Марина раньше не курила и ей очень интересно, какие от этого ощущения.

Ситуация № 2.

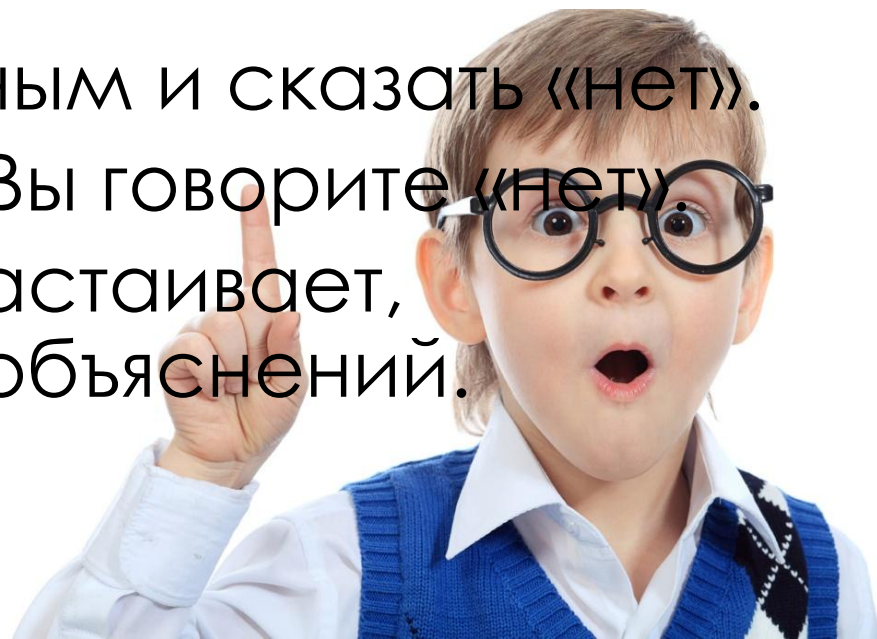
В отсутствие родителей ребята собрались встречать Новый год, накрыли на стол. Двое ребят уже пробовали алкоголь. Они предложили выпить. Двое еще не пробовали. Один хочет попробовать, а другой относится отрицательно. Ребята знают, что родители не догадаются о случившемся.

«Способы отказа от ПАВ»

Упражнение: «Просьба - отказ»

Законы выполнения упражнения:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то не ясно.
3. Остаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.



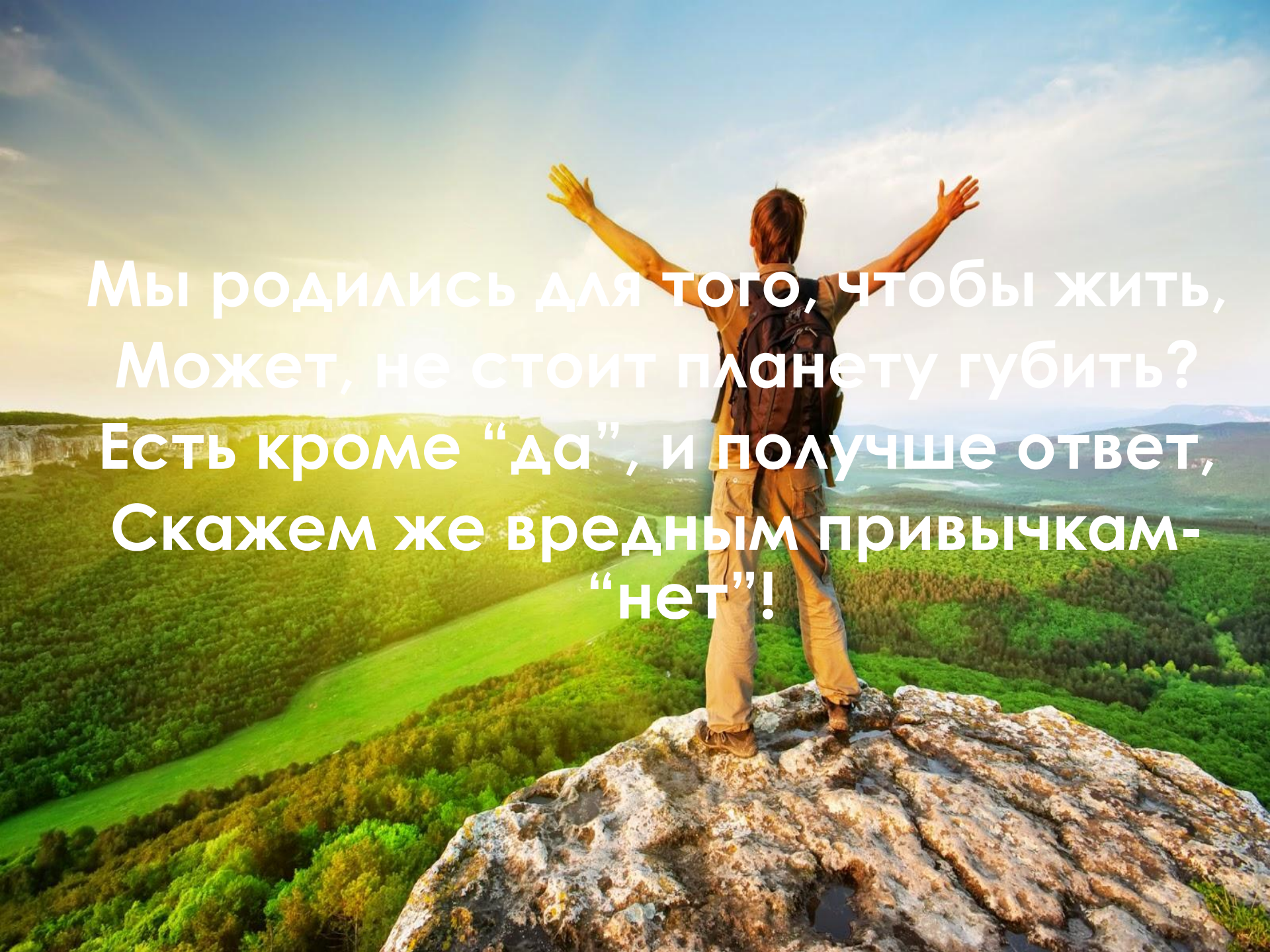
Результаты ответа

Сказав “да”, вы можете:

- потерять уважение к себе;
- позволить другим принимать за вас решение;
- потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы;
- испортить отношения с родителями.

Сказав “нет”, вы можете:

- хорошо к себе относиться;
- заставлять других уважать себя за то, что вы личность;
- сохранить отношения с родителями;
- сохранить здоровье;
- оградить себя от несчастья.

A person with a backpack stands on a rocky peak, arms raised in a gesture of triumph or freedom. The person is seen from behind, looking out over a vast, green valley. The sky is bright and blue, suggesting a clear day. The overall mood is one of achievement and a connection with nature.

Мы родились для того, чтобы жить,
Может, не стоит планету губить?
Есть кроме “да”, и получше ответ,
Скажем же вредным привычкам-
“нет”!



**ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ**