



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:

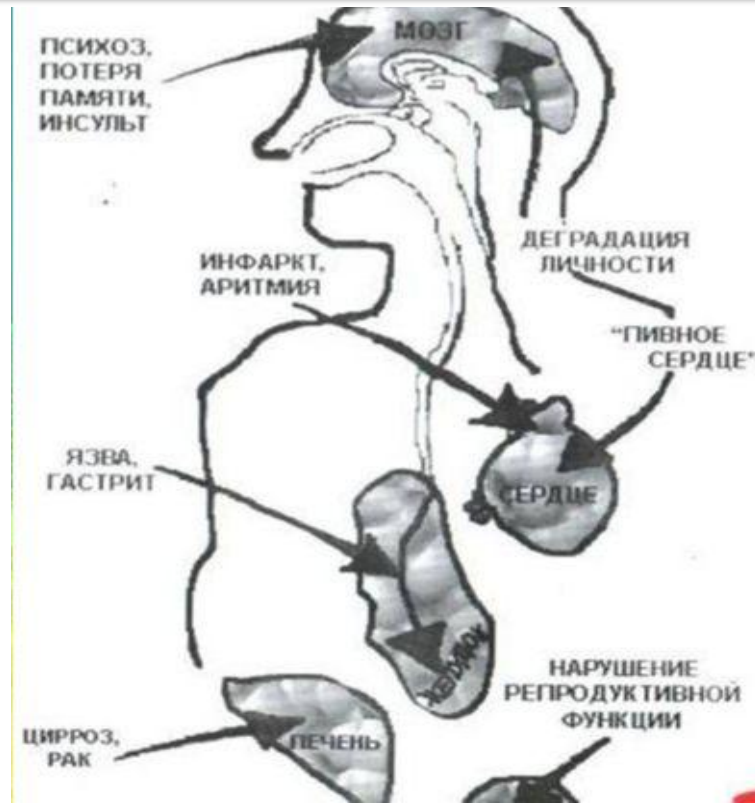


- ✓ чужой пример, «за компанию», «престиж»
- ✓ отсутствие знаний о вреде курения
- ✓ необходимость расслабиться, снять эмоциональное напряжение, забыться
- ✓ активная реклама через СМИ

# АЛКОГОЛИЗМ

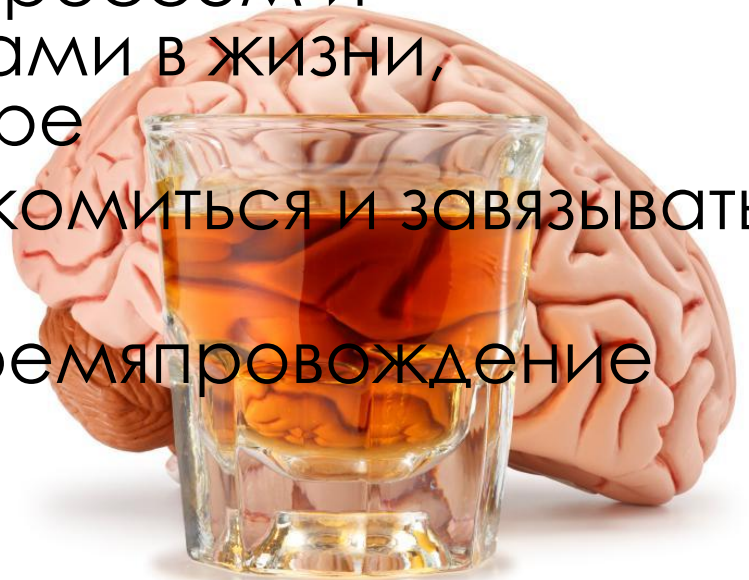
— заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него.

- ✓ 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.

# 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.

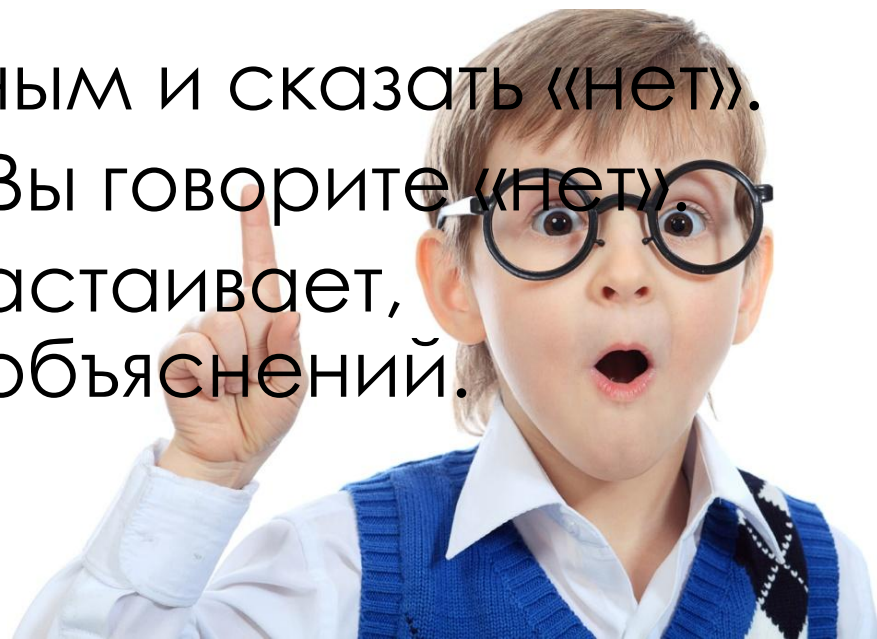
В отсутствие родителей ребята собрались встречать Новый год, накрыли на стол. Двое ребят уже пробовали алкоголь. Они предложили выпить. Двое еще не пробовали. Один хочет попробовать, а другой относится отрицательно. Ребята знают, что родители не догадаются о случившемся.

# «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

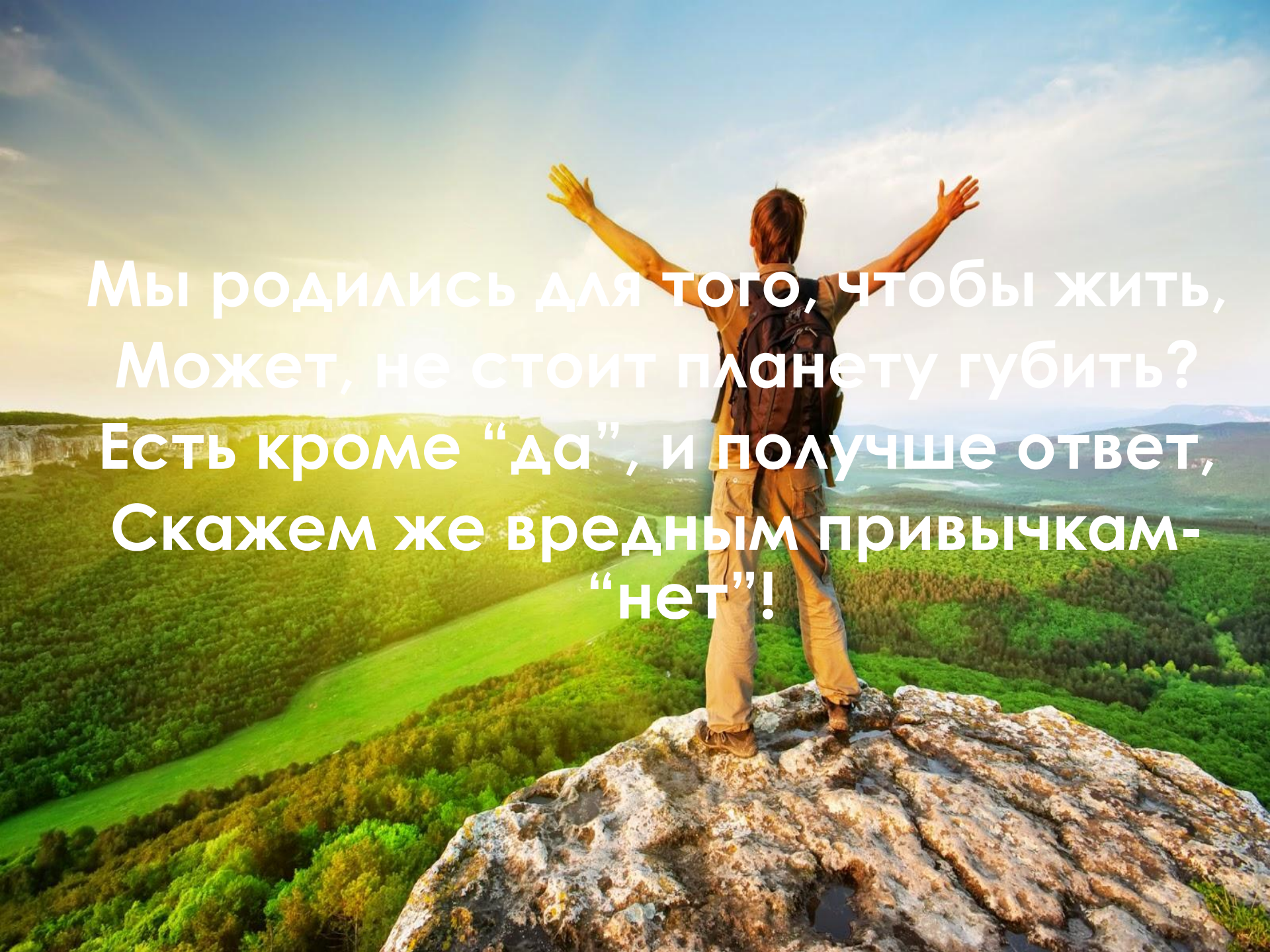
## **Сказав “да”, вы можете:**

- 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 background is a vast, green valley with a winding river, under a bright, hazy sky. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font.

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**