

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

**Я
ВЫБИРАЮ**

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - патологическое влечение к приему наркотических средств.

Термин "наркомания" происходит от греческого слова "наркос", что означает опьянение, "манья" - безуравновесность.

Основными путями введения являются: ингаляционный, оральный, инъекционный.

ОСОБЫЕ РИСКОВЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ

- Синтетические наркотики** - вещества, которые создаются искусственно. Это кокаин, героин, амфетамин, лсд, марихуана.
- Алкоголь** - вредное вещество, которое приводит к развитию алкоголизма, цирроза печени, рака желудка.
- Табачные изделия** - содержат никотин, который вызывает зависимость и способствует развитию рака легких.
- Сигареты** - содержат никотин и смолы, которые вызывают рак и способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- Спиртные напитки** - содержат этанол, который вызывает зависимость и способствует развитию цирроза печени, рака желудка.

ЖИЗНЬ!

ОБЩ Ш № 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.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ 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
- ❑ Здоровое сексуальное поведение

➤ **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

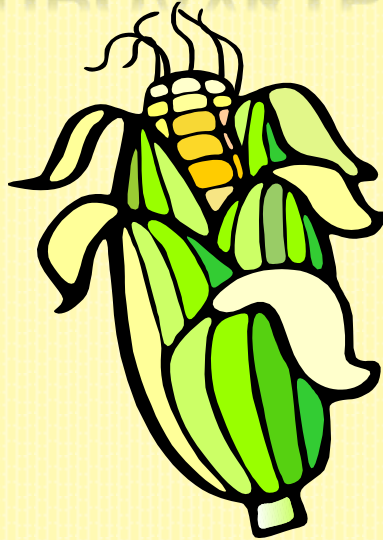
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ 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.

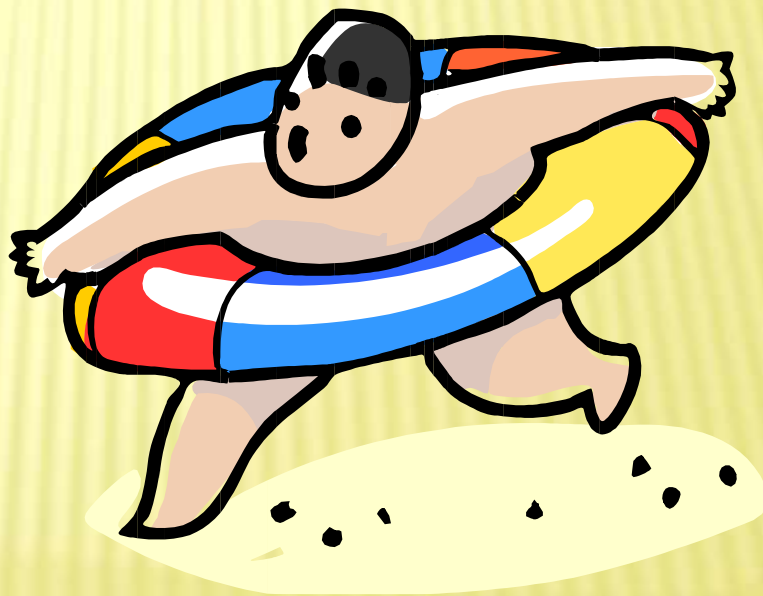
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

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.



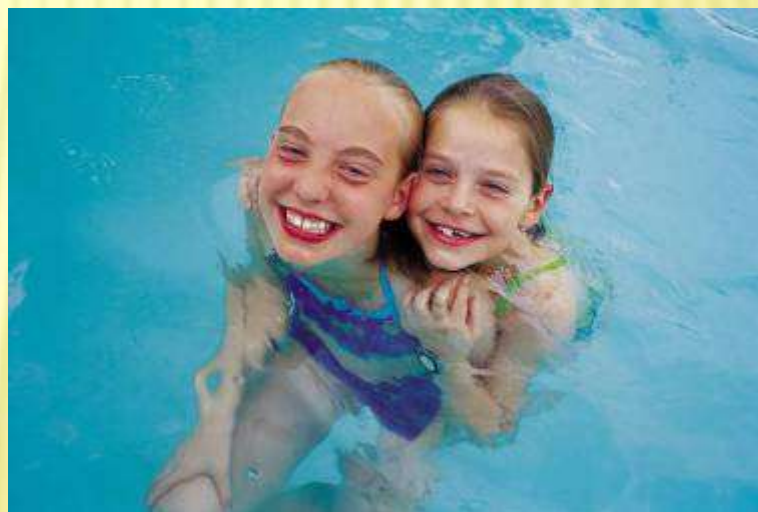
СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО.

- 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.

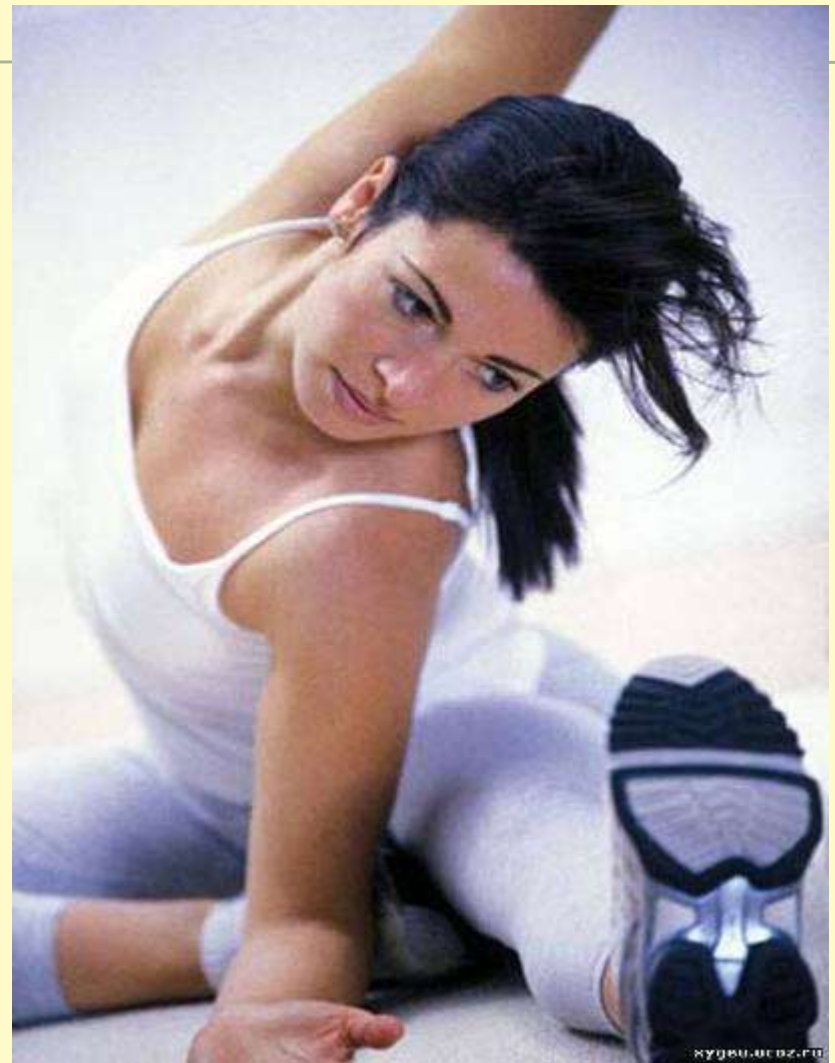


**ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ
СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ
ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ
УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО
КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО**

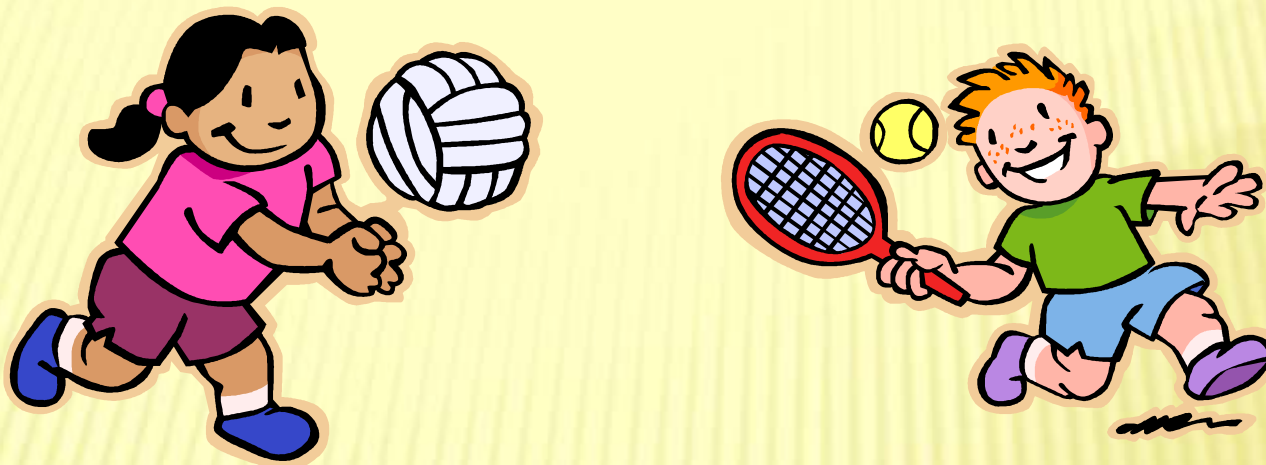
и попробуйте что -
нибудь другое. Можно
заниматься ходьбой,
бегом, аэробикой, йогой
- неважно, что именно
вы делаете, лишь бы
занимались спортом
ЕЖЕДНЕВНО.



**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.

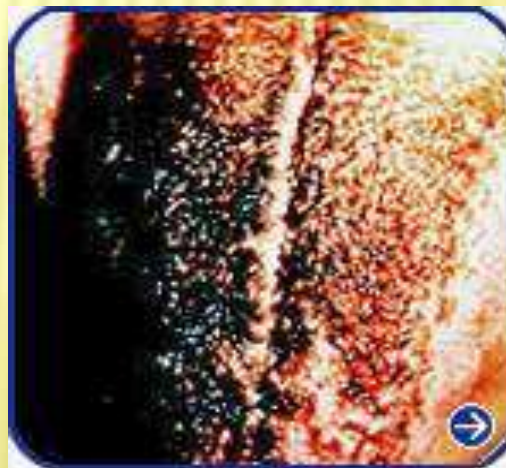
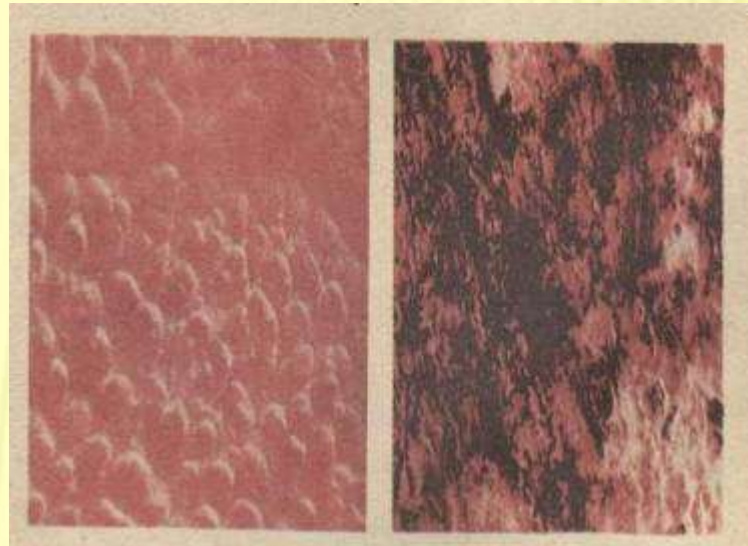


ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.

- 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.



Алкоголизмом не страдают
им наслаждаются

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
«NARKOO», 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!