

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Я
ВЫБИРАЮ**

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - патологическое состояние с пристрастием к вредным наркотическим средствам. Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "наркото", что означает усыплять, хрипеть, нечувствительность.

Основными группами наркотиков являются: галлюциногены, стимуляторы, транквилизаторы, опиоиды, канцерогены, синтетические вещества.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ

- Психотропные вещества:** вещества, способные изменять сознание, восприятие действительности, вызывать галлюцинации, бред, депрессию и другие психические расстройства.
- Снотворные:** вещества, вызывающие сонливость, потерю сознания, замедление дыхания и сердцебиения.
- Седативные:** вещества, вызывающие расслабление, снижение активности, замедление реакции.
- Стимуляторы:** вещества, вызывающие возбуждение, повышение активности, увеличение аппетита, снижение потребности во сне.
- Делириозные:** вещества, вызывающие галлюцинации, бред, депрессию и другие психические расстройства.
- Синтетические:** вещества, созданные искусственно, например, героин, кокаин, амфетамин.

ЖИЗНЬ!

ОСШ № 46 г. Караганды

Выполнил студент
402 группы:
Горшков Дмитрий

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТИРУЮЩИХ (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.

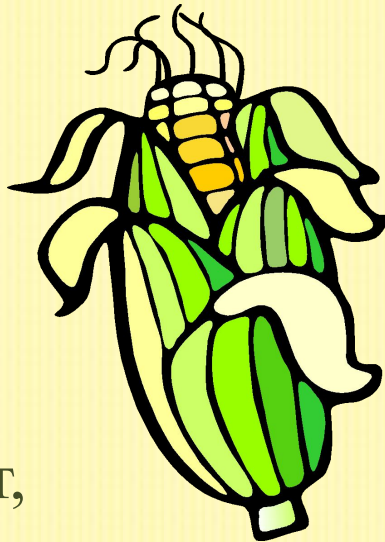


Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



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.

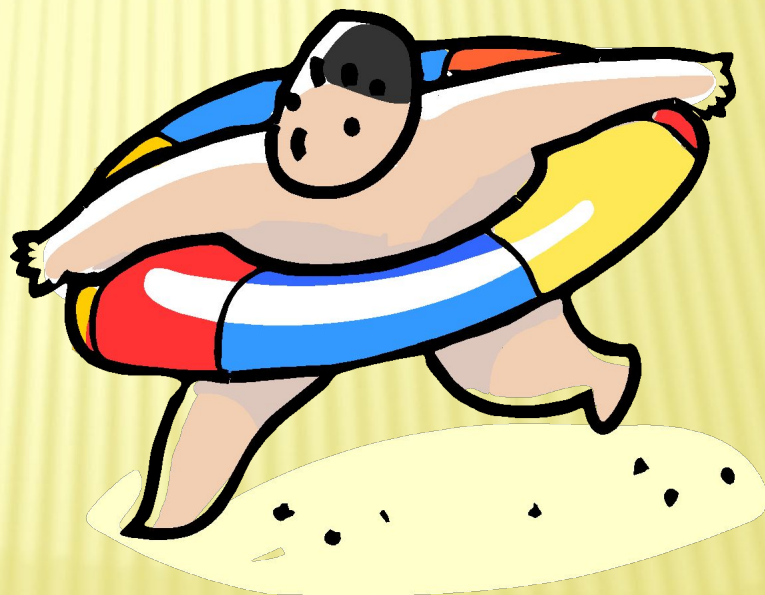
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

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.



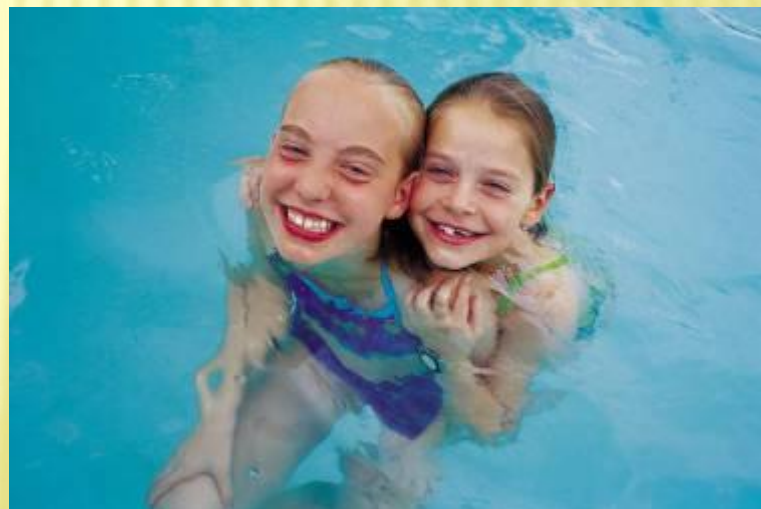
СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО

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



ВОДНЫЕ 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**

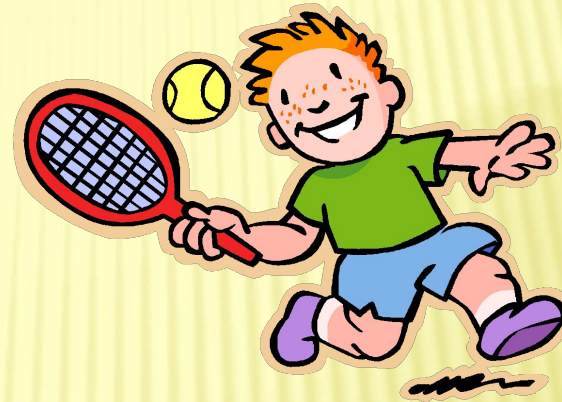
и попробуйте что –
нибудь другое. Можно
заниматься ходьбой,
бегом, аэробикой,
йогой - неважно, что
именно вы делаете,
лишь бы занимались
спортом ежедневно.



**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.

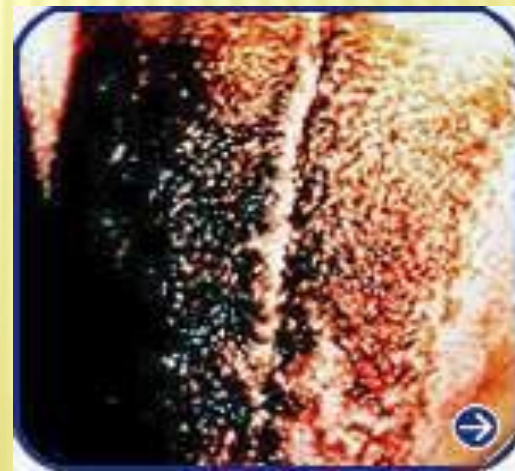
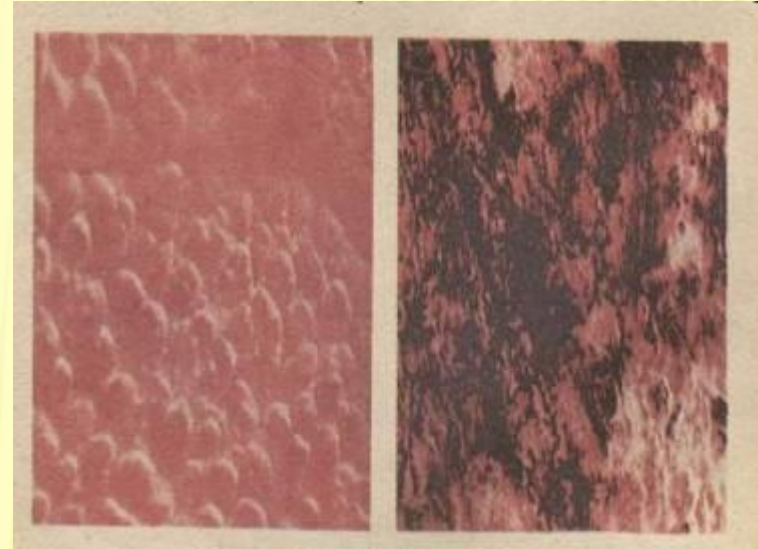


ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

- 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, вызывает 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



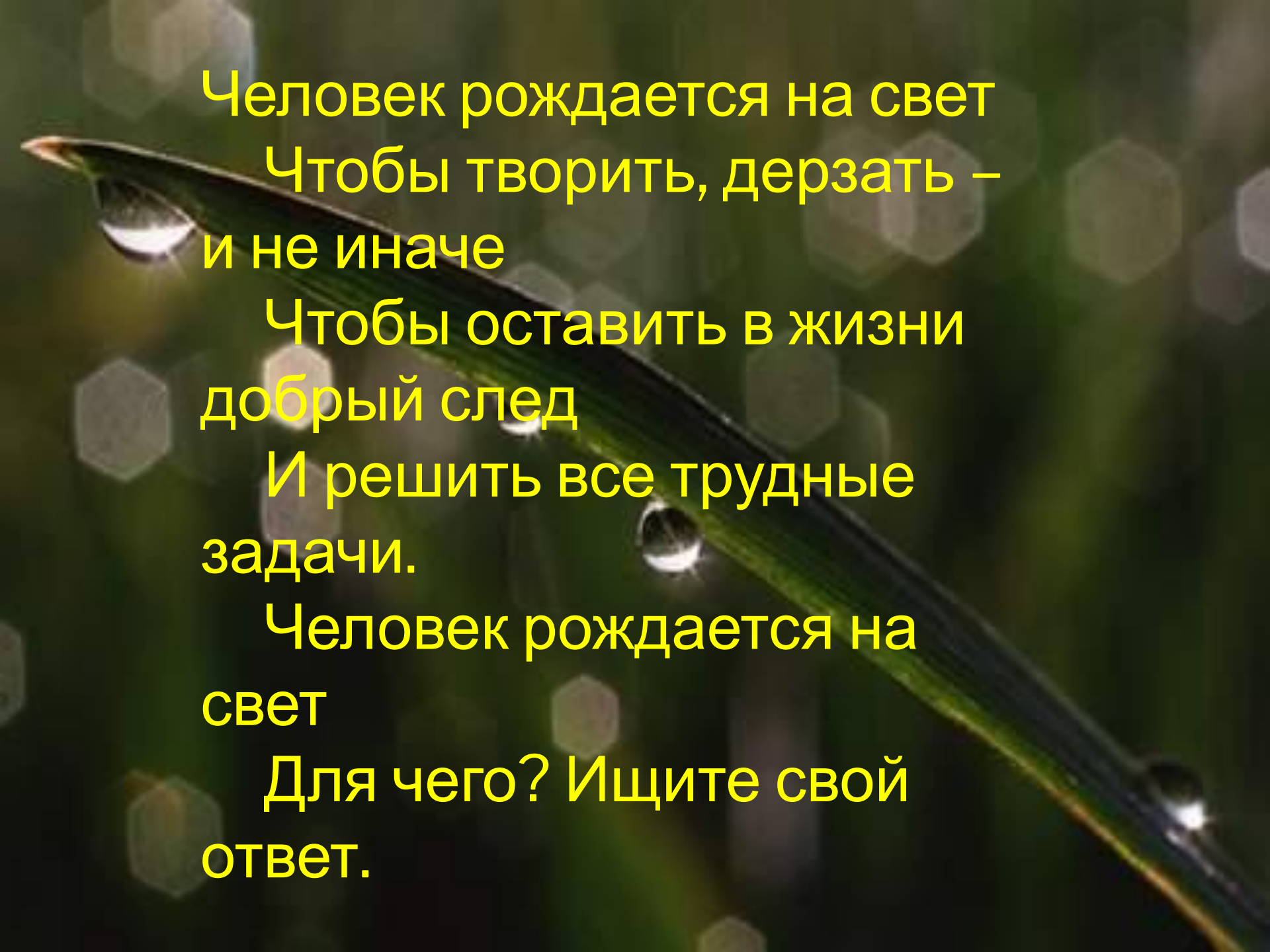
НАРКОМАНИЯ. НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, ИХ ДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА



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

- НАРКОТИК – ОТ ГРЕЧЕСКОГО «ΝΑΡΚΟΟ», ЧТО ОЗНАЧАЕТ ОЦЕПЕНЕТЬ, СДЕЛАТЬСЯ НЕЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ





Человек рождается на свет
Чтобы творить, дерзать –
и не иначе

Чтобы 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!