

# «Миссия жить!»



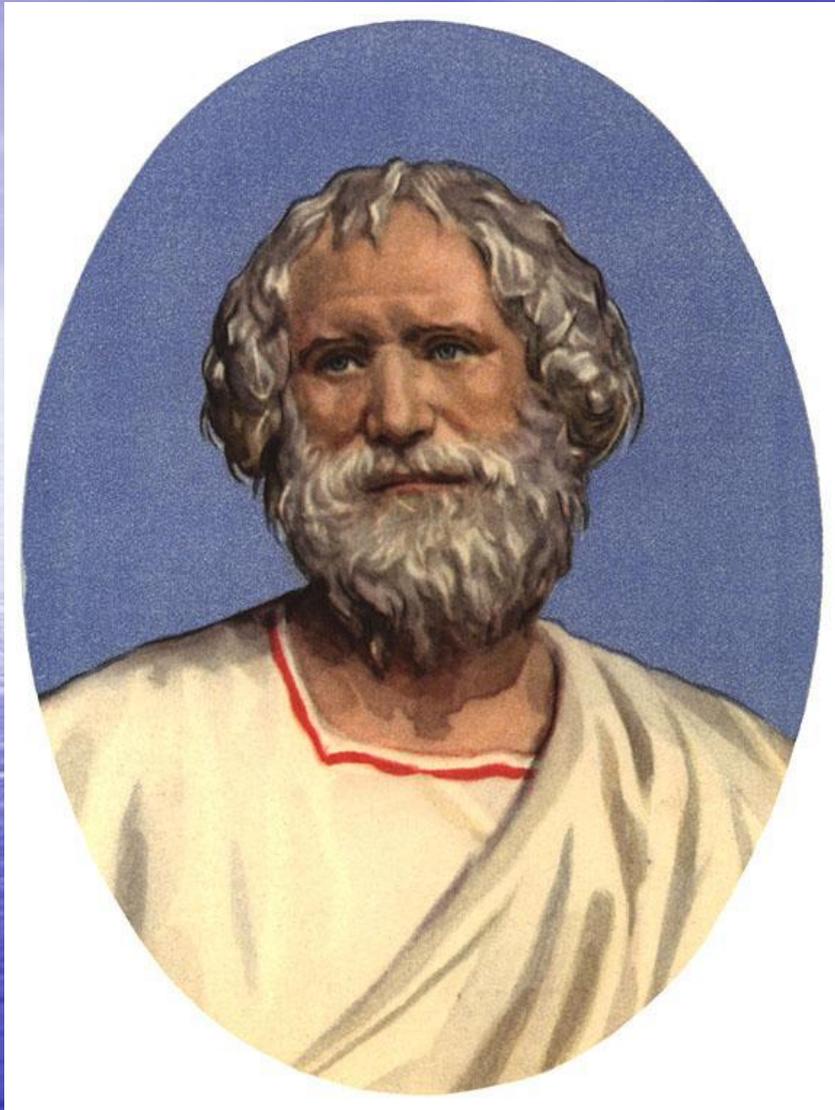
**Слово «миссия» происходит от латыни: *miss* – послать.**

**Это означает, что люди живут не просто так, мы посланы на землю с определённым заданием, которое необходимо выполнить в течение жизни.**

**А для этого нужно в первую очередь иметь**

**крепкое здоровье**





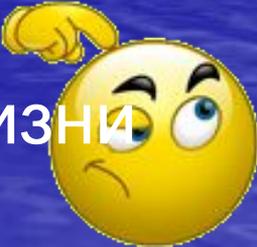
Древнегреческий  
философ  
Фалес  
Милетский

счастлив тот,  
кто здоров  
телом,  
восприимчив  
душой и



По данным ежегодного доклада  
Государственного комитета РФ по делам  
молодежи :

уменьшение числа населения,  
ухудшение здоровья молодежи  
приводит к негативным тенденциям  
сохранения генофонда нации, что, в  
свою очередь, может составить угрозу  
для развития, модернизации страны.  
В этой связи поднимается вопрос о  
необходимости выработки специальной  
государственной политики по  
формированию здорового образа жизни  
молодежи.



# Что влияет на наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



# В основы здорового образа жизни входят такие понятия как



:



Воспитание здоровых привычек и навыков с раннего детства ;



Безопасная и благоприятная окружающая среда;



Отказ от вредных привычек- употребления алкоголя, курения,  
употребления наркотиков;



Умеренное питание;

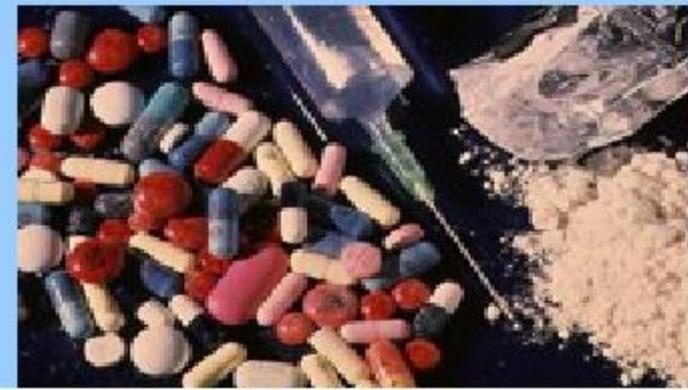


Физически активная жизнь;



Соблюдение правил общественной и личной гигиены.

- У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. Вообще привычка - это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись. Самыми распространенными привычками, вредящими здоровью человека, являются: **наркомания, курение и алкоголизм**. Каждая из этих вредных привычек давно на слуху и постоянно обсуждается в обществе.



# Вредные привычки

**Курение**      **Алкоголь**      **Наркотики**

↓ Разрушается здоровье  
↓  
↓ Деградирует личность

Снижаются умственные способности

Ухудшается работоспособность



# Табакокурение

- По числу курящих детей и подростков Россия занимает 1 место в мире. 33% детей являются постоянными курильщиками. К 18 годам дети уже страдают хроническими заболеваниями. Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить и закодироваться от курения куда труднее. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри.



# Химический состав сигареты



# Почему дети начинают курить?

- 1. Подражание взрослым (16,7%)
- 2. Баловство (17,8%)
- 3. Любопытство (23,7%)
- 4. Влияние товарищей (26,7%)



# Только задумайтес

По статистике в нашей стране курят около 60% мужчин и 50-55% женщин

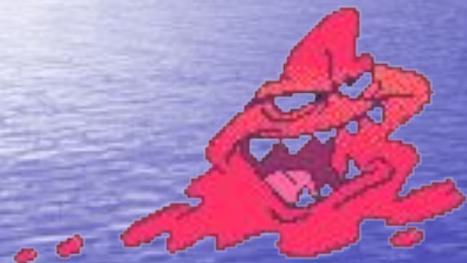
Курение табака **ь!** представляет серьезную угрозу для здоровья человека

Дым табака содержит около 3 тысяч химических веществ, которые повреждают живые ткани человека.

Никотин – один из самых ядовитых веществ, который во время курения всасывается из легких в кровь в течение 7 секунд и проникает во все органы организма

Во время курения происходит сужение сосудов головного мозга, что повышает кровяное давление.

Выкуривание одной сигареты приводит к учащению пульса на 18-20 ударов в минуту.



# У подростков нарушаются

работоспособность зрение слух обоняние

*Он выхитит, как паровоз,*

*ещё и не подрос.*

*то уже внимание*

*поминание.*

*о дважды два забудет,*

*пыл свой не остудит.*



## **«Пассивное курение».**

- *Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей.*
- *В медицине даже появился термин «пассивное курение».*
- *В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.*

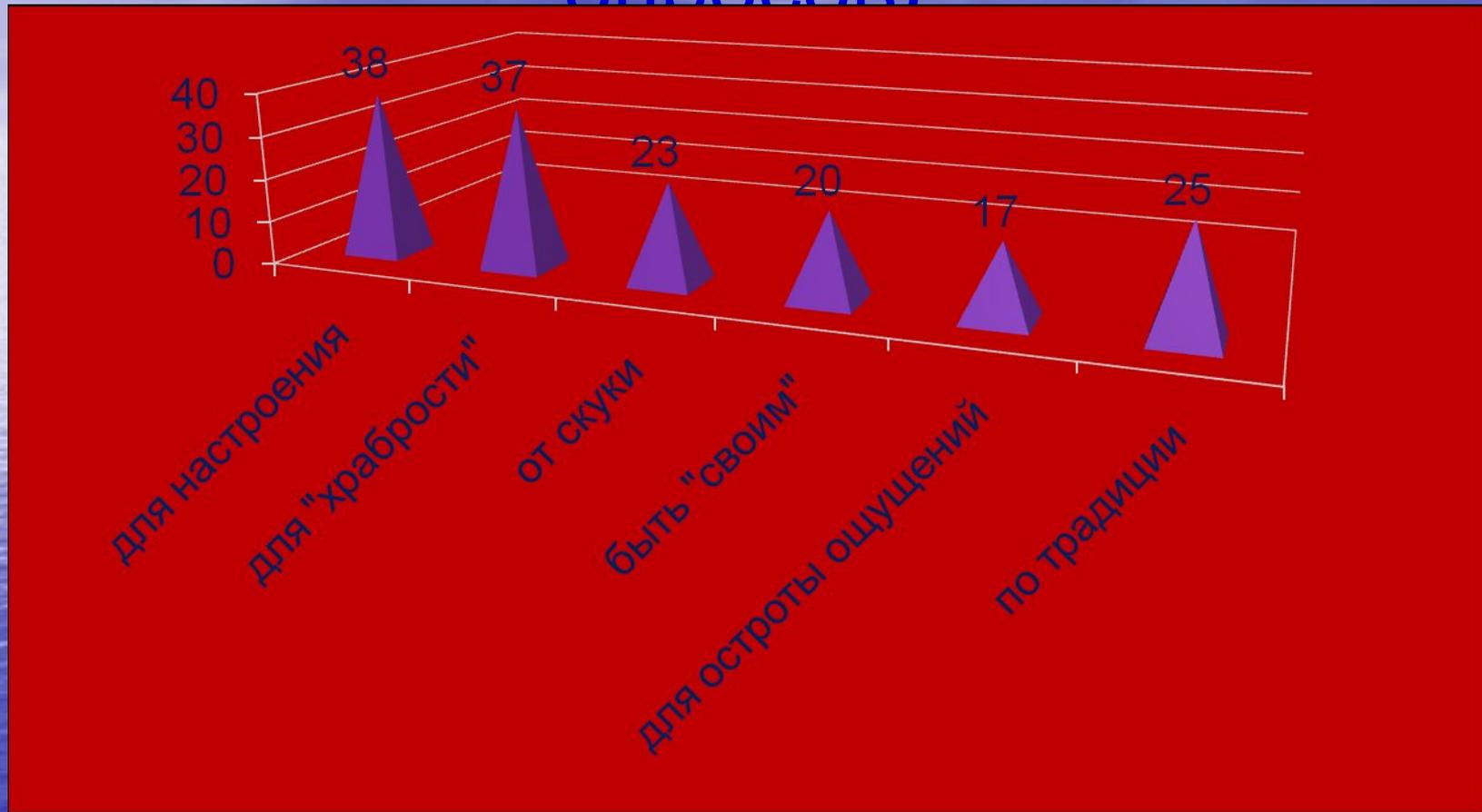


# АЛКОГОЛИЗМ

- Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая.. Наиболее характерными заболеваниями при алкоголизме являются: поражение печени, хронический гастрит, язвенная болезнь, рак желудка, гипертоническая болезнь, возникновение сахарного диабета, нарушение жирового обмена, сердечная недостаточность, атеросклероз. У алкоголиков в 2-2,5 раза чаще встречаются психические расстройства, венерические и другие заболевания.
- Средняя продолжительность жизни алкоголиков на 15-20 лет меньше обычного.



# Почему начинают пить подростки (по данным социологических опросов)



# Виды давления.

- **Давление друзей** *(делается в дружеской форме)*  
«Не хочешь попробовать?»
- **Косвенное, искушающее давление.** *(приглашение человека попробовать алкоголь без прямого давления)*  
«Саша приглашает на вечеринку, большинство ребят там будут пить и курить».
- Давление «дразнилок» и «кличек» -  
«Давай, не будь курицей (идиотом, маменькиным сынком). Попробуй».
- **Тяжёлое давление.** –  
«Давай. Лучше выпей, или ты мне не друг».  
«Боишься? Ты – трус!»

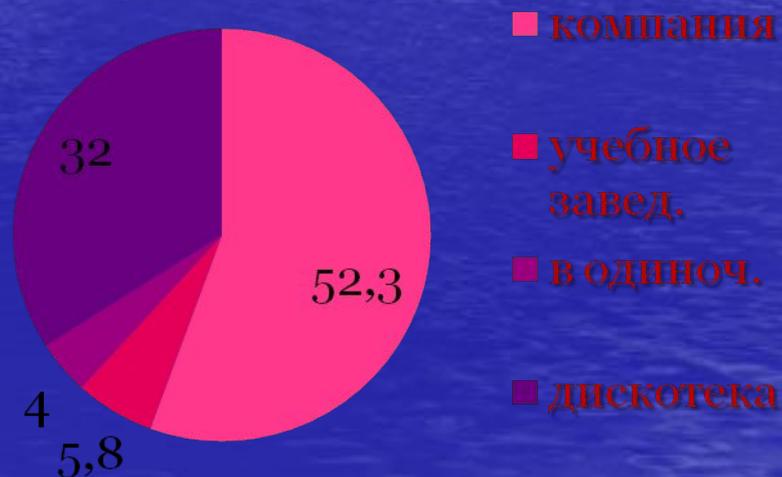
# По данным Центра социологических исследований Минобразования России

- Употребляют алкоголь 81, 8% несовершеннолетних и молодёжи 11-24 лет;



- Средний возраст начала употребления алкоголя – 13 лет;

- Около 40% детей впервые познакомились с алкоголем в возрасте от 11 до 14 лет.



# Подросток и алкоголь

- Нарушая работу мозга, алкоголь делает подростка неуправляемым, а его поведение - непредсказуемым.
- нередко заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной системы.
- появляются грубость, бестактность, неуживчивость, неуважение к окружающим, пренебрежение общепринятыми нормами поведения и морали
- изменение психических процессов у подростков под влиянием алкоголя.



# Последствия употребления алкоголя :

Учащённое дыхание.

Усиление слюноотделения.

Усиление желудочного сока.

Расширение сосудов кожи.

Нарушение терморегуляции.



Увеличение заболеваний почек.

Обострение мочевыводящих путей.

Снижение сопротивляемости

к инфекционным заболеваниям.

Пораждает нервная система и головной

МОЗГ.

# АЛКОГОЛЬ

*Парень рано начинает  
С «змием» дружбу заводить.  
Нет, не всё он понимает,  
Хочет в рабство угодить.*



# Наркомания

Наркомания (от греч. сл. «нарко» - сон, онемение «мания» - безумие) – общее психическое состояние, приводящее к болезни в результате постоянного приема наркотических средств.

Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

## Причины по которым дети употребляют наркотики:

- 1.Тенденции моды (11%)
- 2. Подражание взрослым (33%)
- 3. Уход от проблем (47%)



## Это все говорит статистика...

- Возраст первого знакомства с наркотиками 9-15 лет (39%); 15-23 (51%)
- Для возникновения наркотической зависимости достаточно 3-7 дней.
- После употребления более 20 дней - зависимость 100%
- Уровень заболеваемости среди подростков в 3 раза выше чем у остального населения.
- Почти каждый школьник в России пробовал наркотик!



# Высокая степень зависимости



*Я курю, я в дыме таю,  
В «рай» волшебный улетаю.  
Зря ты, парень, так шалишь,  
В ад крошечный ты летишь.*



**Алкоголь**

**Курение**

**Самое  
сложное**

**Наркотики**

**Отказаться от  
вредных  
привычек**

# Умей сказать: Нет!

1. Нет, это мешает моим тренировкам.
2. Нет, я должен идти — у меня дела.
3. Нет, это вредно для меня.
4. Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.
5. Я не хочу умереть молодым.
6. Нет, может быть, мне когда-нибудь захочется иметь здоровую семью.
7. Я хочу быть здоровым.
8. Нет, это не для меня.



**ОТКАЖИСЬ  
ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК !**

**СОХРАНИ  
САМОЕ ДОРОГОЕ!**

**ЗДОРОВЬЕ**

**РАБОТА**

**ЛЮБОВЬ**

**СЕМЬЯ**

**ДРУЗЬЯ**



**А что выбираешь ты?**



Спасибо за внимание!

