

«Миссия жить!»



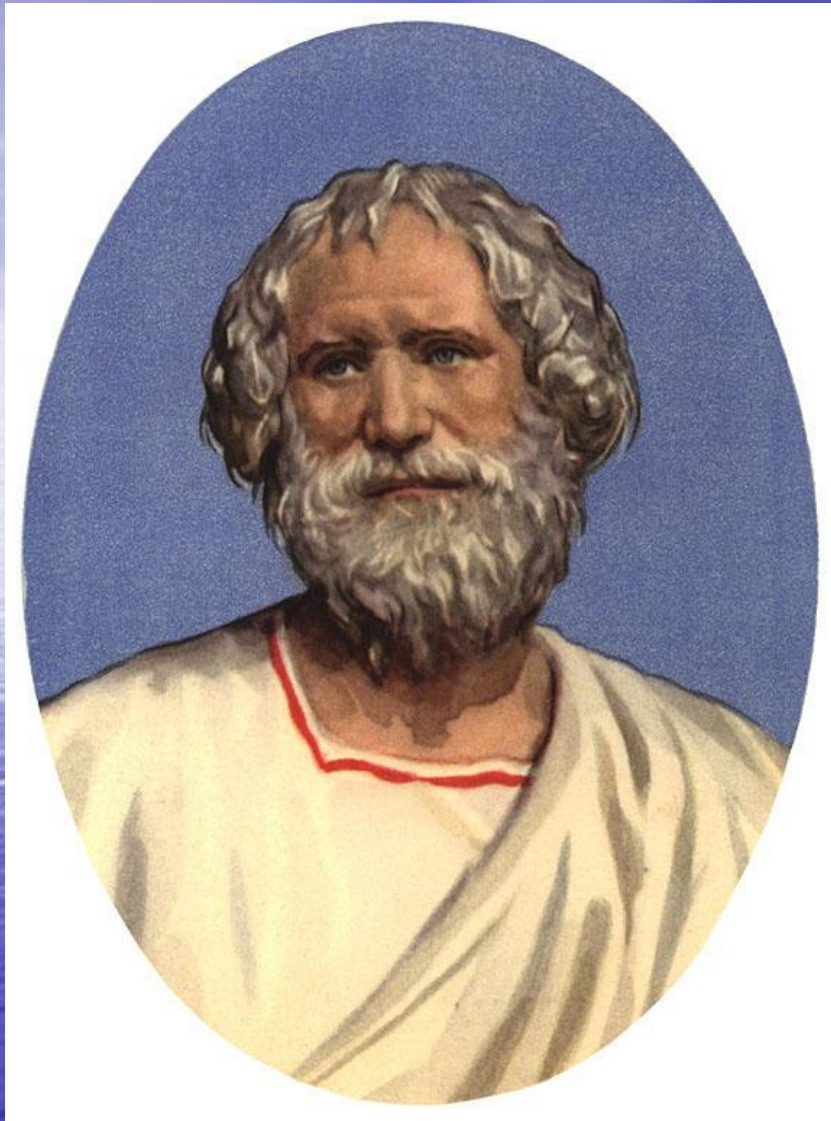
Слово «миссия» происходит от латыни: *miss* – послать.

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





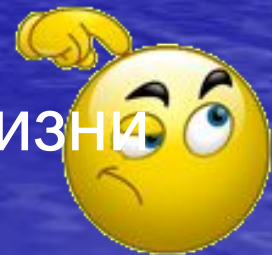
Древнегреческий
философ
Фалес
Милетский

счастлив тот,
кто здоров
телом,
восприимчив
душой и



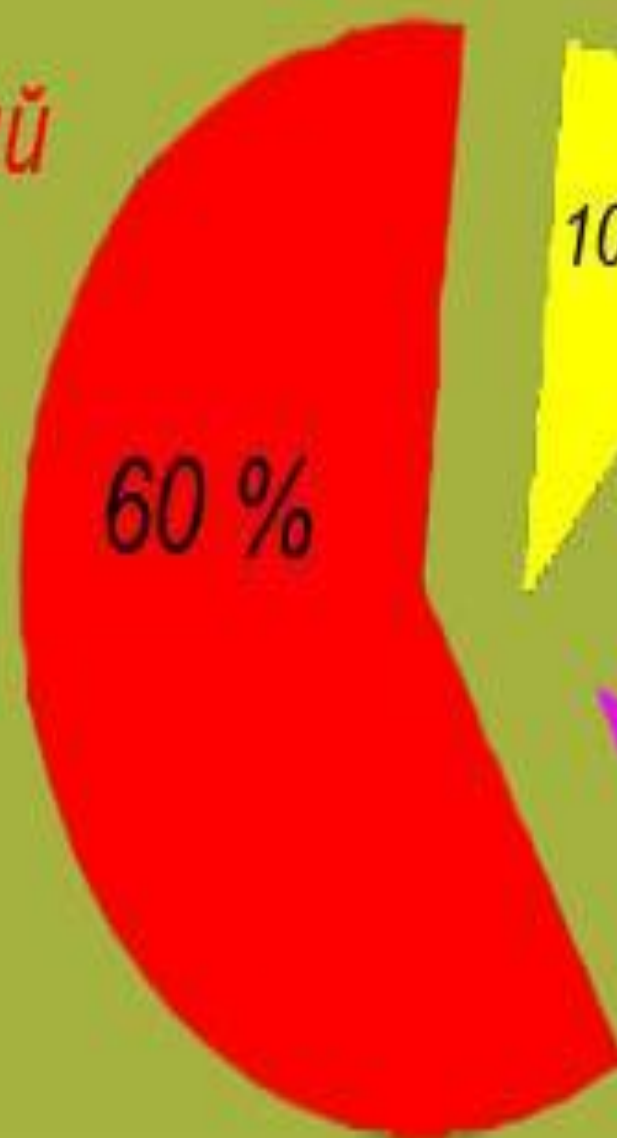
По данным ежегодного доклада
Государственного комитета РФ по делам
молодежи :

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



60 %

10%

20 %

10%

Наследственность

Экология

Медицина

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.*

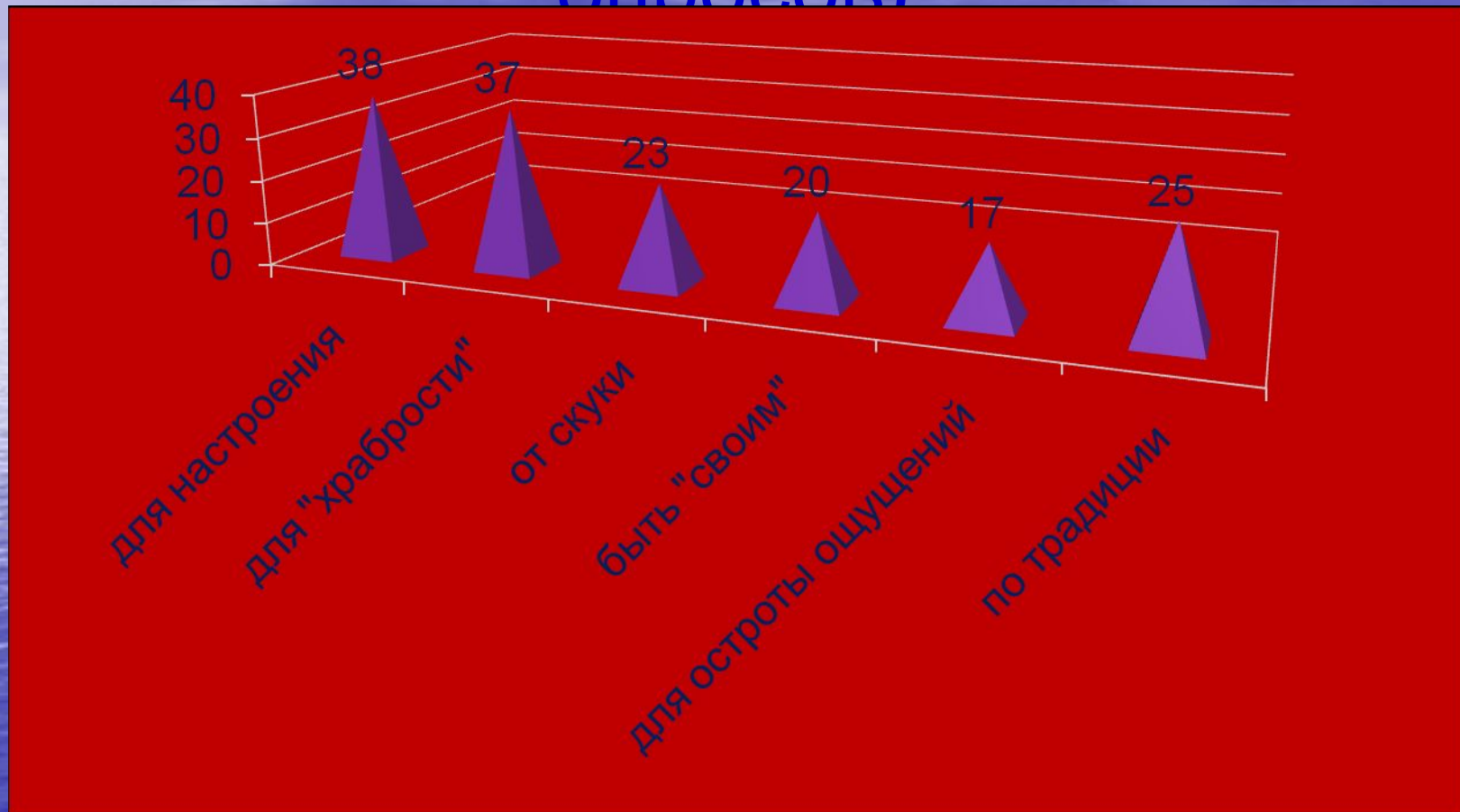


АЛКОГОЛИЗМ

- 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!»

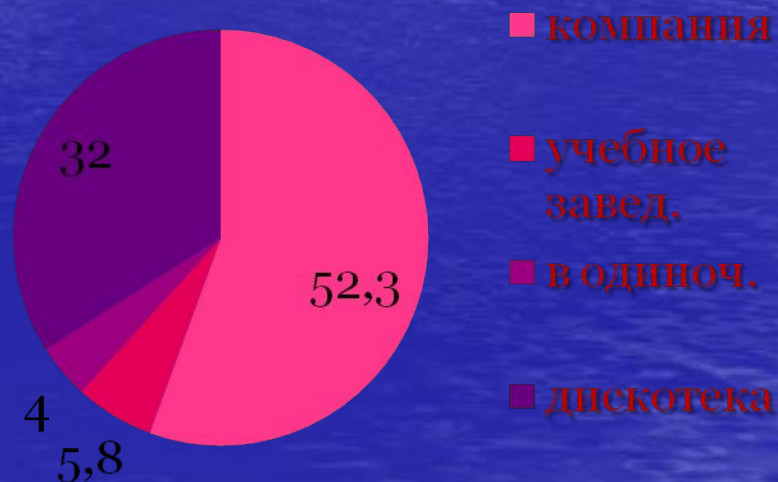
По данным Центра социологических исследований Минобразования России

- 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!

