

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Я
ВЫБИРАЮ**

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - психическое заболевание с проявлением хронических симптомов.

Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "наркосс", что означает опьянение, "дурманить" и существительного наркотики.

Симптомы: головная боль, тошнота, головокружение, потеря аппетита, бессонница, раздражительность, депрессия, потеря веса, нарушение памяти, потеря интереса к жизни.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ

- Галлюциногены** - вещества, вызывающие галлюцинации, искажающие восприятие действительности. Примеры: ЛСД, псилоцибин, мескалин.
- Снотворные** - вещества, вызывающие сонливость, потерю сознания. Примеры: барбитураты, фенобарбитал, транквилизаторы.
- Седативные** - вещества, вызывающие расслабление, снижение активности. Примеры: алкоголь, морфин, героин.
- Стимуляторы** - вещества, вызывающие возбуждение, повышение активности. Примеры: кокаин, амфетамин, никотин, кофеин.
- Психотропные** - вещества, вызывающие изменение настроения, восприятия. Примеры: марихуана, каннабис, гашиш.

ЖИЗНЬ!

ОБЩ № 46 г. Караганды

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ



- **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

❑ **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

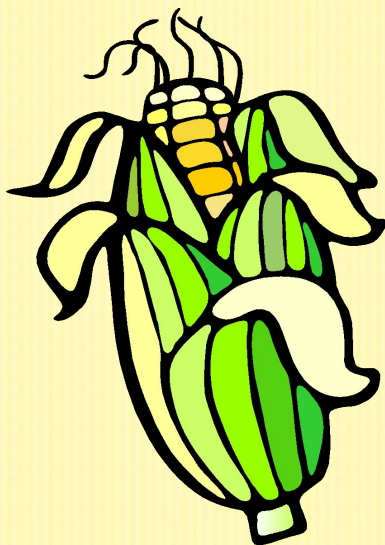
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ 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.



Способов закаливания много

ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

- Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.





**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.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

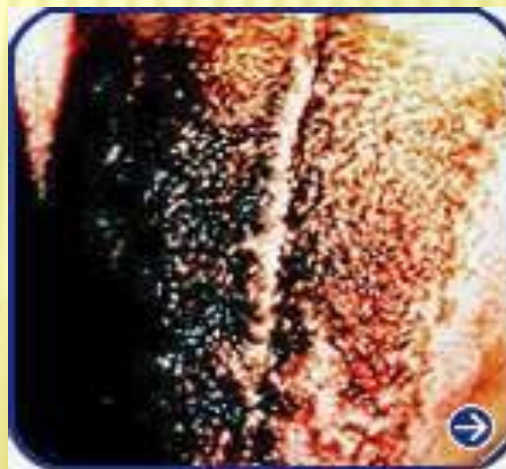
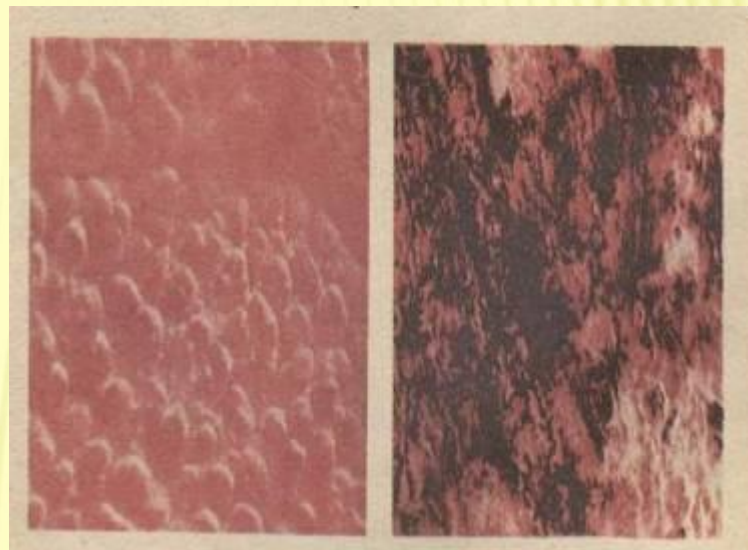
ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.

■ 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.

Пьянство ведет за собой 6
зол: бедность, раздор,
болезнь, потерю
репутации, позор и
ослабление умственной
активности.



ПРИ
СИСТЕМАТИЧЕСКОМ
УПОТРЕБЛЕНИИ
АЛКОГОЛЯ
РАЗВИВАЕТСЯ
ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ –
АЛКОГОЛИЗМ.



Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!