

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Я  
ВЫБИРАЮ**

**НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?**

Наркомания - психологическое заболевание и прояву хронических средств.

Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "наркото", что означает опьянение, "дьявольские искусства".

Симптомы: головные боли, головокружение, тошнота, потеря аппетита, бессонница, раздражительность, депрессия, потеря веса, нарушение зрения, слуха, памяти, координации движений.

**ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ**

- Синтетические:** героин, кокаин, амфетамин и другие. Обладают высокой степенью зависимости.
- Природные:** марихуана, гашиш, опий, каннабис.
- Лекарственные:** алкоголь, барбитураты, транквилизаторы, снотворные, седативные.
- Другие:** никотин, кофеин, энергетические напитки.

**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

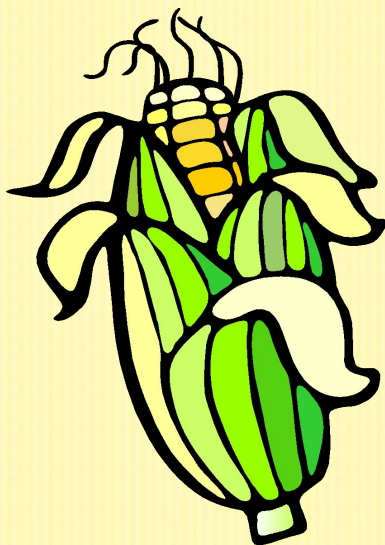
# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ 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.

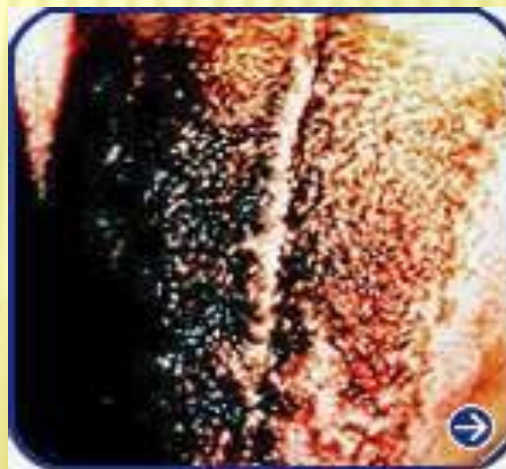
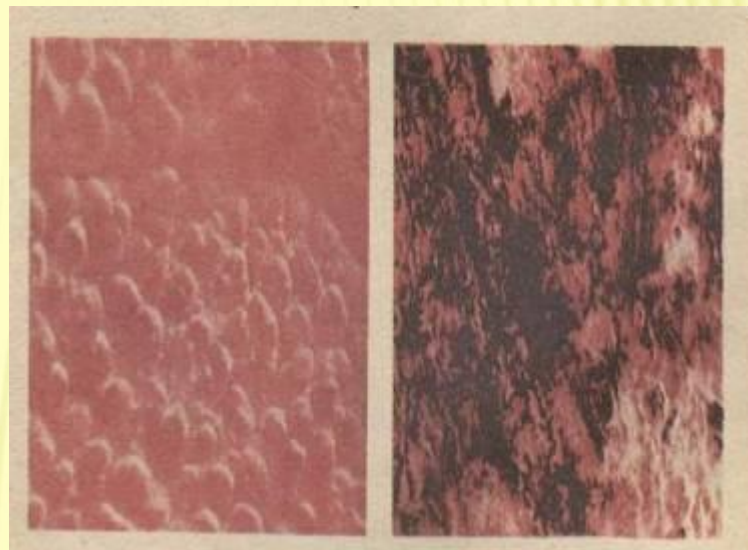
# ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.

## ■ 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!**