

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Я
ВЫБИРАЮ**

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - психологическое заболевание и прояву хронических средств.

Термин "наркомания" происходит от греческого глагола "нарко", что означает онемение, "манья", что означает страсть, "дьявольские искусства".

Симптомы: головные боли, бессонница, потеря аппетита, раздражительность, депрессия, потеря веса, потеря интереса к жизни, потеря памяти, потеря интереса к учебе и работе, потеря интереса к общению с друзьями.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ

- Галлюциногены:** марижуана, ЛСД, псилоцибин. Вызывают галлюцинации, искажают восприятие действительности.
- Снотворные:** барбитураты, транквилянты, снотворные. Вызывают сонливость, потерю сознания.
- Стимуляторы:** амфетамин, кокаин, героин, никотин. Вызывают возбуждение, повышение энергии, потерю аппетита.
- Седативные:** алкоголь, барбитураты, транквилянты. Вызывают расслабление, потерю энергии, потерю интереса к жизни.

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

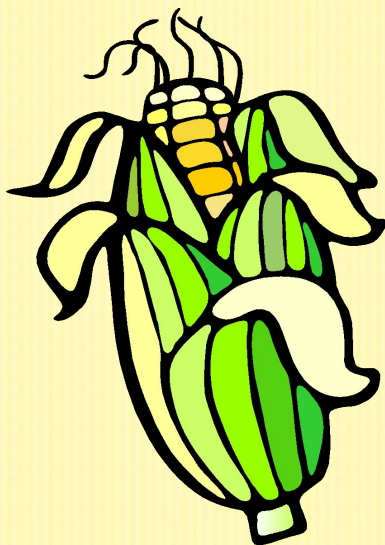
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ 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.

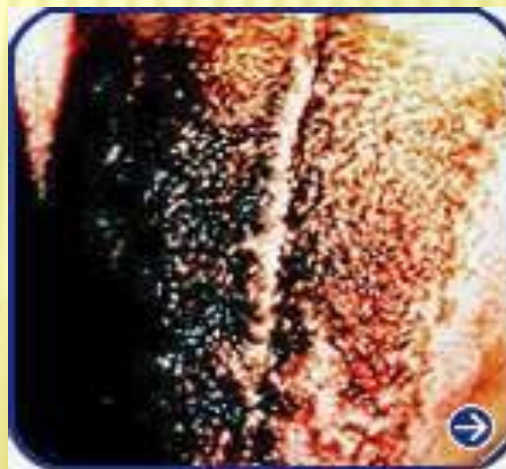
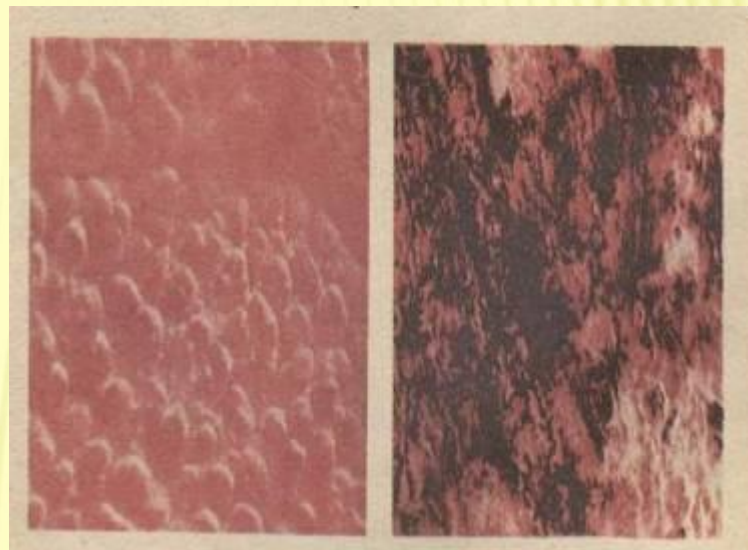
ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.

■ 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!