

Береги  
себя

И

СВОИХ  
близких



Социальный педагог  
ГКУ СО КК  
«Выселковский СРЦН»  
Каламбет Татьяна  
Павловна

# Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ



- ◎ *Здоровье* - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.
- ◎ *Здоровье* - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно.
- ◎ *Быть здоровым* - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.
- ◎ *Хорошее здоровье* - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей.

# ЗДОРОВЬЕ -



**ЭТО СОСТОЯНИЕ**

- ◎ **физического**
- ◎ **психологического**
- ◎ **социального благополучия**

# *«Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем»*

Артур  
Шопенгауэр

Счастливым хочет быть каждый из нас.

В последнее время понятие здоровый образ жизни становится все более актуальным, ведь изменение типа нагрузок («сидячий образ жизни»), увеличение рисков экологического, техногенного, политического, военного и психологического характера только провоцируют негативные сдвиги в состоянии нашего здоровья.

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет.



Эти 10 советов разработаны международной группой психологов, врачей и диетологов.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни...

Факторами риска для здоровья

являются:

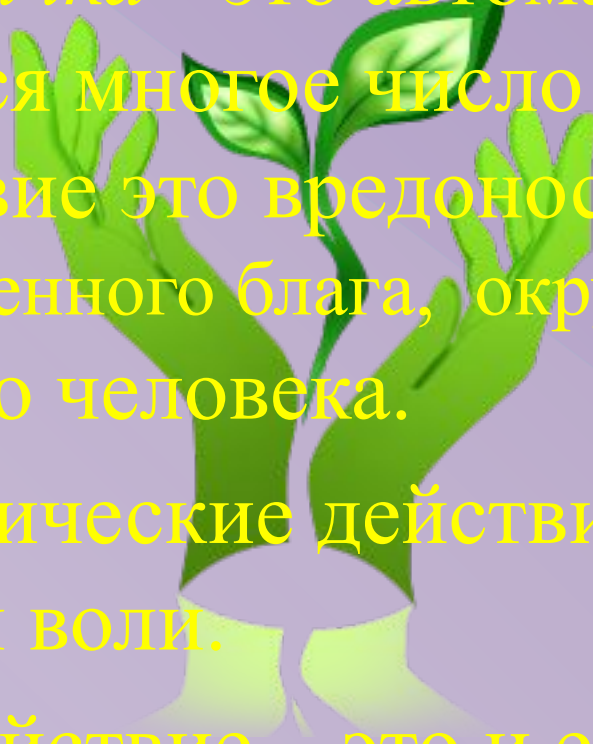
- избыточная масса тела,
- гиподинамия (малоподвижность),
- нерациональное питание,
- психическое перенапряжение,
- злоупотребление алкоголем,
- курение.



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КАК МЯГКИЕ КРЕСЛА – СЕСТЬ ЛЕГКО, А ВСТАТЬ ТРУДНО

## Что такое вредная привычка?

- *Вредная привычка* - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.
- Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли.
- Привычное действие – это и есть **привычка**.





**ПАПА, НЕ ПЕЙ!**

# АЛКОГОЛИЗМ

*Пьянство есть упражнение в безумии.*

*Пифагор*

**АЛКОГОЛИЗМ** - хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков.

- Создает множество проблем.
- ⊙ Делает зависимым.
- ⊙ Разрушает организм.
- ⊙ Лишает семьи.
- ⊙ Создает проблемы с законом.
- ⊙ Приводит к ранней смерти.



# ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА:

- замедленные рефлексы и реакция на внешние раздражители;
- снижение остроты мышления;
- провалы памяти;
- нарушение функций головного мозга и нервной системы;
- сердечнососудистые заболевания;
- цирроз печени;
- пониженное питание;
- повышенный риск несчастных случаев;
- потеря сознания;
- кома.







# ДОПОЛНИТЕ ПОСЛОВИЦУ

Пьяному море по колено, а лужа по ... **УШИ**

Что у трезвого на уме, у пьяного на ... **ЯЗЫКЕ**

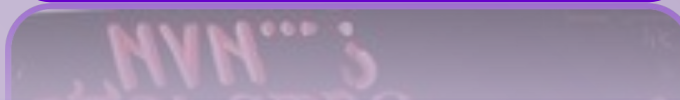
С хмелем познаться, с честью ... **РАССТАТЬСЯ**

Пить до дна – не видать ... **ДОБРА**



# Табакокурение

*Горящая сигарета* – это маленький химический завод, выпускающий более 4000 разных химических соединений, 43 из которых являются канцерогенами, то есть вызывающими рак, и более 400 других токсичных веществ, включая никотин.



# Основным действующим веществом в табачном дыме является никотин.

Это яд растительного происхождения нервнопаралитического действия, способный нарушать основные моторные возможности организма, в первую очередь - дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.



Кролик погибает  
от 1/4 капли  
никотина

Собака погибает  
от 1\2 капли  
никотина

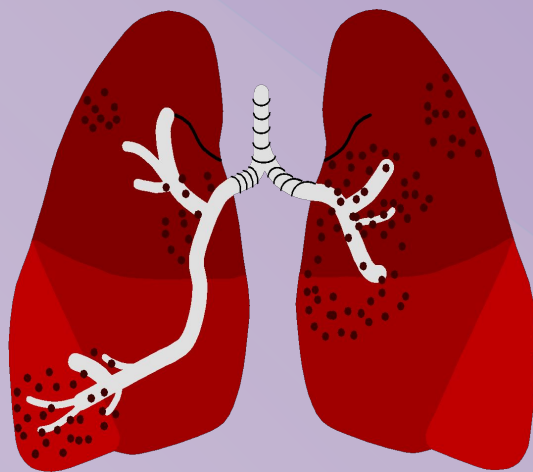
Человек погибает  
от 2-3 капель  
никотина

# СТАТИСТИКА

В России сегодня курят 70 млн. человек, а ежегодно умирает от курения 400 тыс. человек, 10 % средств, расходуемых на здравоохранение идут на борьбу с болезнями, связанными с хроническим отравлением табачным дымом.



# БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С КУРЕНИЕМ :



Бронхит,  
эмфизит

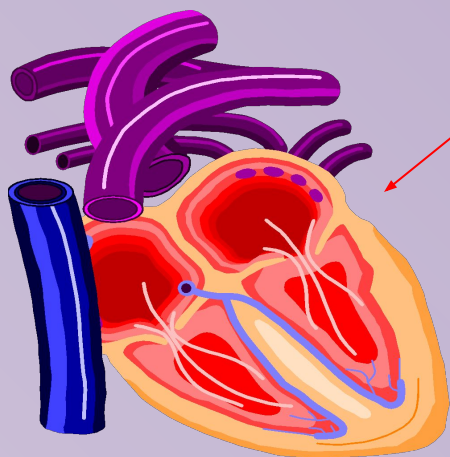
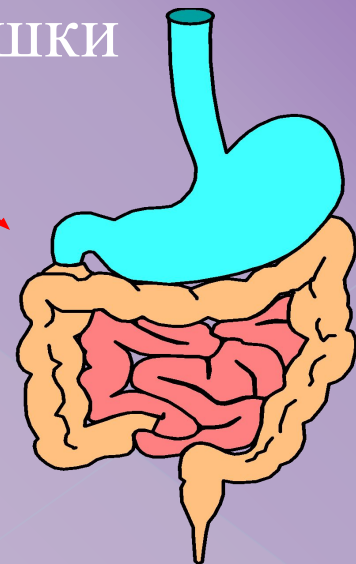
,  
рак



Кури, кури...

Глядишь и перенаселения не будет..

Болезни  
желудка и  
12-типерстной  
кишки



Инфаркт

Всякий курящий  
должен знать и  
помнить, что он  
отравляет не  
только себя, но и  
других.

Н.А. Семашко



# Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень просто...

- ▶ Что это всего лишь вопрос волевого усилия.
- ▶ Угроза здоровью человека, которую формирует столь модная привычка, уже настолько очевидна, что вызывает серьезную озабоченность в разных направлениях медицины.
- ▶ Медики считают, что курение это не просто привязанность, а также определенная форма наркотической зависимости.



# НАРКОМАНИЯ

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.



*Наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия.*





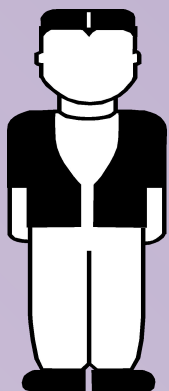
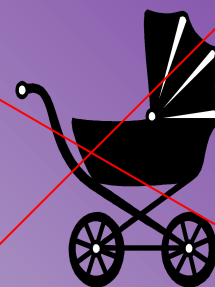
НАРКОТИКИ МОЖНО БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ  
ЭТОТ МОМЕНТ - СМЕРТЬ

# НАРКОМАНИЯ - ЭТО СМЕРТЬ !



Повреждение мозга

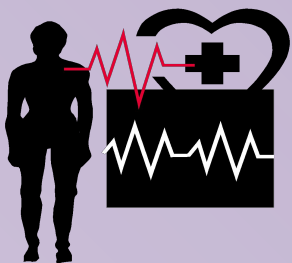
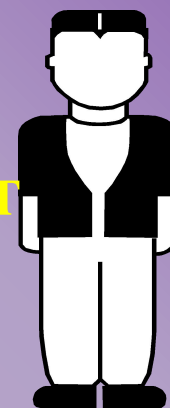
Потомство



СПИД



Гепатит



Передозировка

Смерть



**ЗАВИСИМОСТЬ**

# ВИКТОРИНА

1. Что такое вредная привычка?

Это автоматически повторяющееся вредоносное действие с точки зрения общественного блага.

2. В табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению.

(Никотин)

3. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)

4. Что такое алкоголизм?

**АЛКОГОЛИЗМ** - хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков.

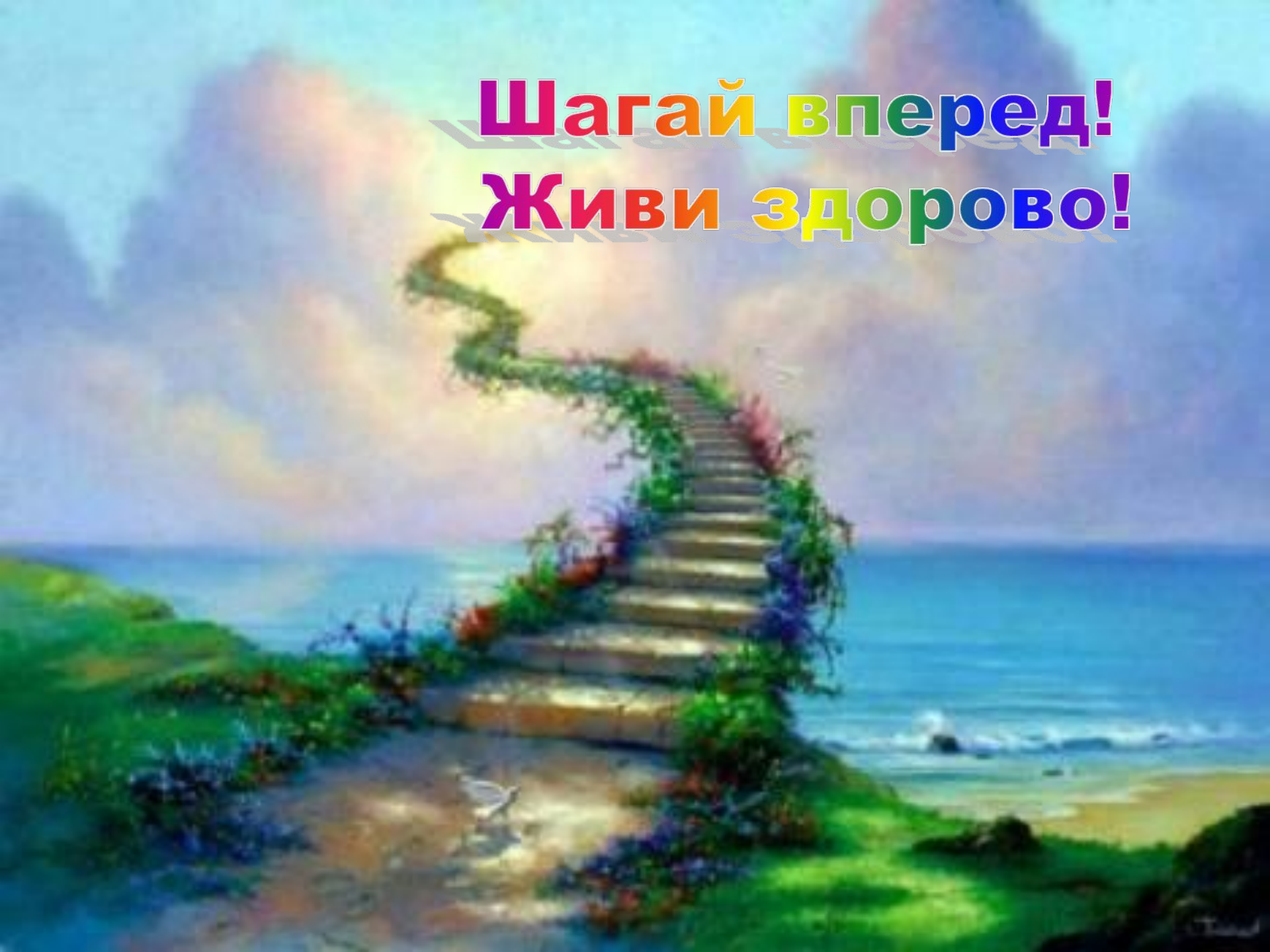


БЕРЕГИ

СЕБЯ



**Шагай вперед!**  
**Живи здорово!**



# ИСПОЛЬЗОВАННЫЙ МАТЕРИАЛ

## Теоретический материал

- Братилова, Т. И. В семье наркозависимый. Что делать? / Т. И. Братилова, О.П. Починюк. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 224 с.
- Маюров, А. Н. Уроки культуры здоровья. Алкоголь – шаг в пропасть: учебное пособие для учителя / А. Н. Маюров. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 208 с.
- Не унесённые дымом. Здоровье рекомендует: Как защитить детей от пагубной привычки. Советуют лучшие отечественные медики, психологи, социальные педагоги. Журнал «Здоровье, 2002, № 3

## Иллюстрации

- <http://dailypix.ru/tags/%C2%FF%F7%E5%F1%EB%E0%E2%E0/>
- <http://www.zwalls.ru/download/6306/2048x2048/>
- <http://ipola.ru/rubric/3999985/friends/friends/profile/page3.html>
- <http://content4y.info/cartoon/3469-jarkie-risunki.html>
- <http://www.chitalnya.ru/board/2013-08-11/p23/> <http://ps-warez.ru/ymor/page/5>
- [http://mir-factov.ucoz.ru/load/eda/top\\_10\\_samye\\_vrednye\\_produkty/2](http://mir-factov.ucoz.ru/load/eda/top_10_samye_vrednye_produkty/2)
- <http://subscribe.ru/group/mir-iskusstva-tvorchestva-i-krasoty/2092>
- <http://forum24776.ru/viewtopic.php?id=65&p=5>
- <http://blogowp.ru/kakova-cena-schastya/>
- <http://svekra.ru/profile/jdmak/created/comments/page157/>
- [http://heathscora.blogspot.com/2012/12/blog-post\\_4429.htm](http://heathscora.blogspot.com/2012/12/blog-post_4429.htm)
- [http://www.knews.kg/society/26416\\_aleksandr\\_zelichenko\\_v\\_kyirgyizstane\\_net\\_tochnyih\\_dannyih\\_o\\_kolichestve\\_potrebiteley\\_narkotikov/](http://www.knews.kg/society/26416_aleksandr_zelichenko_v_kyirgyizstane_net_tochnyih_dannyih_o_kolichestve_potrebiteley_narkotikov/)