

Я выбираю здоровый
образ жизни



Цели: Формировать устойчивое неприятие обучающихся к алкоголю, наркомании, табакокурению. Пропагандировать здоровый образ жизни.



The image features a composite background. On the left, a human torso is shown with the respiratory system highlighted in a dark brown color. In the center, a pair of lungs is depicted in a vibrant purple and pink color, with the trachea and bronchi visible. On the right, a woman with long brown hair is blowing a dandelion seed head, with the white seeds floating in the air. The background is a bright blue sky with soft white clouds. The text 'Дыхание и здоровье человека' is overlaid in the center in a large, bold, black font.

Дыхание и здоровье человека

Заболевание	Пути заражения	Проявление болезни	Ранняя диагностика заболеваний
<p><u>Туберкулез легких</u></p>	<p>Через дыхательные пути и пищу, зараженную палочкой Коха</p> 	<p>Легочная ткань распадается и превращается в рыхлую массу. Яд, выделяемый микробами, отравляет весь организм.</p>	<p>Флюорография*</p> 
<p><u>Рак легких</u></p> 	<p>Способствует заболеванию курение</p> 	<p>Распадаясь, ткани выделяют ядовитые соединения. Опухоль разрастается и распространяется на другие ткани и органы.</p>	<p>Флюорография</p> 

***Флюорография – рентгеновский снимок грудной клетки.**

Первый флюороскопический кабинет появился в 1924г. в Рио-де-Жанейро. А понятие рентгенопрофилактика вошло в обиход в 1930г. благодаря советскому ученому С.А. Рейнбергу.



**В р е д
к у р е н и
я**

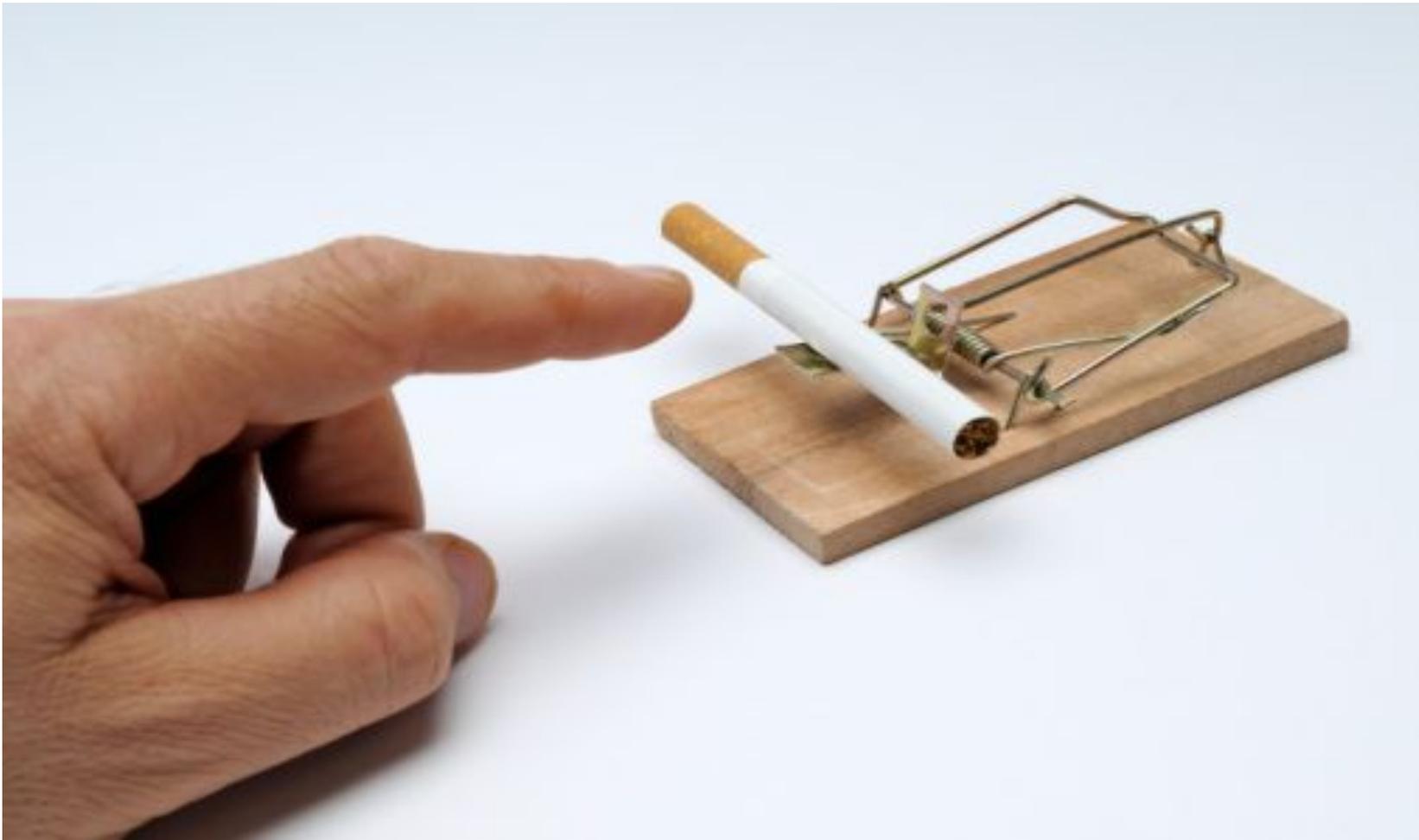


Никотин — основное вещество в табаке, вызывающее пристрастие. О вреде курения известно всем. Тем не менее с каждым годом курящих людей не только не становится меньше, их число только растет.

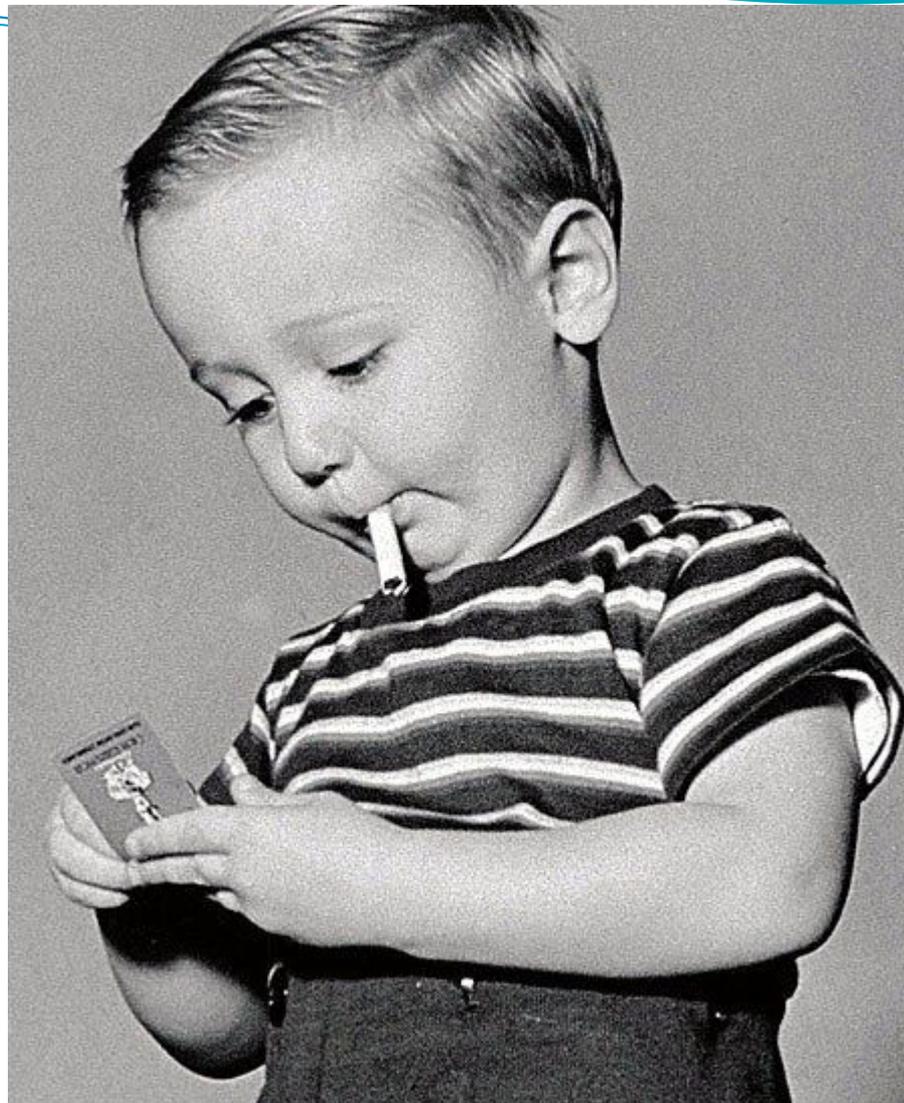


Сегодня самой курящей страной в мире считается Россия. В ней около 60 процентов мужчин - курильщики.

И около 60 процентов населения планеты Земля уже пристрастилась к пагубной привычке курения.



**Курильщики
даже не
подозревают
о том, что
дети быстры,
чтобы
наблюдать
любое
противоречи
е между тем,
что говорят
их родители и
что они
делают.**



Все будущие родители хотят, чтобы их ребенок был умственно и физически здоровым. То время, пока ребенок находится во чреве матери, можно использовать для того, чтобы пересмотреть свои повседневные привычки и подумать о



Рациональное питание



« Мы едим для того, чтобы жить,
а не живем для того, чтобы есть».

Гигиена питания -

это отрасль гигиены , которая изучает проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.

Рациональное питание

это питание, наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма человека в энергии и жизненно важных веществах в конкретных условиях его жизнедеятельности.

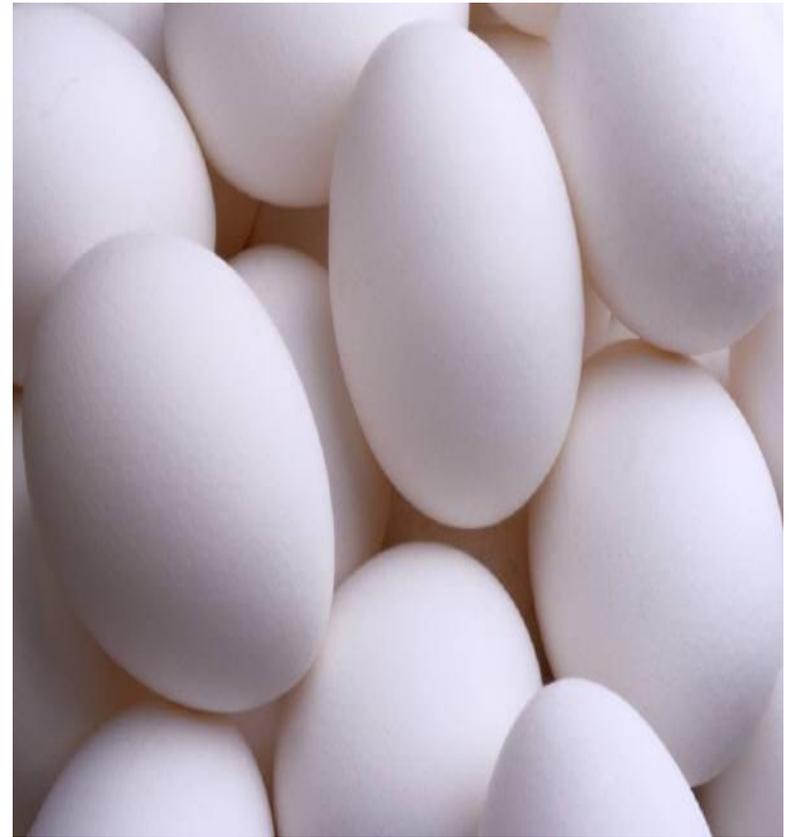
1. Молоко и молокопродукты



2. Хлеб, крупы и картофель



3. Мясо, рыба, яйца



4. Жиры, масло, сладости.



5. ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Помните!

90 % болезней к нам приходят через
желудок.





Подросток и Наркотики.



Насколько вредна марижуана?

Она наносит вред моментально и ухудшает здоровье при дальнейшем употреблении

- ◆ учащение пульса,
- ◆ снижение легочной функции,
- ◆ кашель,
- ◆ опухшие красные глаза,
- ◆ расширенные зрачки, реакция которых на свет ослаблена,
- ◆ вялость, утомленность, отсутствие внимания.

Последствиями могут стать:

- ❖ **искаженное восприятие времени и действительности,**
- ❖ **нарушение координации, параноидальные мысли,**
- ❖ **потеря способности рассуждать и логически мыслить,**
- ❖ **ухудшение кратковременной и долговременной памяти.**





Существует множество причин, по которым применяют наркотики. Но, следует понять, что применение наркотиков не решает никаких проблем, а только добавляет новые. Зачем жертвовать собой ради кратковременной эйфории, а потом расплачиваться за свою слабость всю жизнь?



самая НЕТЛАЯ

ЛОЖЬ ОБ
АЛКОГОЛЕ

ЛОЖЬ №1

Малые дозы алкоголя
полезны.

ПРАВДА №1

Для алкоголя НЕТ безвредных
доз.

ЛОЖЬ №2

Алкоголь снимает стресс.

ПРАВДА №2

**Само употребление любых доз
алкоголя уже является для
организма стрессом.**

ЛОЖЬ №3

Вино выводит радиацию.

ПРАВДА №3

Алкоголь лишь
перераспределяет
радионуклеиды по всему
кровенному руслу.

ЛОЖЬ №4

Алкоголь повышает аппетит.

ПРАВДА №4

Алкоголь вызывает обманчивое ощущение аппетита.

ЛОЖЬ №5

Вино защищает от инфаркта.■

ПРАВДА №5

Алкоголь поражает сердечно-сосудистую систему.■

ЛОЖЬ №6

**Алкоголь согревает, помогает
от простуды.**

ПРАВДА №6

**Ослабляя организм, алкоголь
способствует частым
заболеваниям.**

ЛОЖЬ №7

**Вино содержит много
ВИТАМИНОВ.**

ПРАВДА №7

**Содержание витаминов и
питательных веществ в вине
крайне мало.**

ЛОЖЬ №8

Сухой закон пользы не приносит.

ПРАВДА №8

При опросе населения **84%**
высказались за то, чтобы сухой
закон оставить на вечные
времена.

ЛОЖЬ №9

Отравиться можно только суррогатом.■

ПРАВДА №9

Основным отравляющим эффектом обладает этиловый спирт, а на долю примесей приходится всего **6%** ядовитости.■

ЛОЖЬ №10

Алкоголь помогает общению.

ПРАВДА №10

Под воздействием этанола
человеческое общение теряет
содержательность, принимает
примитивные формы.

КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

В мире существует много различных методов по лечению и реабилитации наркомании и алкоголизма.

Много различных реабилитационных центров и наркологических клиник и больниц .