

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

**Я  
ВЫБИРАЮ**

**НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?**

**Наркомания** - психическое заболевание, связанное с приемом наркотических средств.

Термин "наркомания" происходит от греческого слова "наркос", что означает опьянение, "дурман" - наркотический.

Основные группы наркотиков: опиоиды, амфетамин, кокаин, героин, каннабис, галлюциногены, стимуляторы, седативы.

**ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ**

- Опиоиды:** вызывают сильную зависимость, снижают иммунитет, вызывают рвоту, диарею, запоры, отеки, судороги.
- Амфетамин:** вызывает сильную зависимость, повышает артериальное давление, вызывает бессонницу, потерю аппетита, истощение.
- Каннабис:** вызывает зависимость, снижает иммунитет, вызывает тошноту, рвоту, диарею, запоры, отеки, судороги.
- Галлюциногены:** вызывают галлюцинации, искажают восприятие действительности, вызывают психозы, депрессию, суицидальные мысли.
- Седативы:** вызывают сонливость, заторможенность, снижают иммунитет, вызывают рвоту, диарею, запоры, отеки, судороги.
- Стимуляторы:** вызывают возбуждение, повышение артериального давления, учащение сердцебиения, повышение температуры тела, вызывают бессонницу, потерю аппетита, истощение.

**ЖИЗНЬ!**

ОБЩ № 46 г. Караганды

# 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
-

# КОРРЕКЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА

- Артериальная гипертензия
  - Отказ от вредных привычек
  - Расчет ИМТ (менее 25 кг/м<sup>2</sup>)
  - Использование овощей и фруктов (более 400-500 г/сут)
  - Физические нагрузки по 30 минут в день в умеренном темпе
-

# ПИТАНИЕ

- Сбалансированность
- Ограничение соли менее 5 г/сут (1 чайная ложка без горки)
- Ограничение сахара
- Ограничение животных жиров, растительные масла 20-30 г/сут
- 2-3 раза в неделю жирная жаренная рыба
- Цельнозерновой хлеб

❑ **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.

## Индекс Кетле

- Масса тела (кг)/ рост (м<sup>2</sup>)
- Норма 18-25
- Ожирение более 30
  
- Окружность талии:
- Мужчины менее 94 см,
- Женщины менее 80 см.



# 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.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.





# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупредить с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



**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 -  
неважно, что именно  
вы делаете, лишь бы  
занимались спортом  
ежедневно.



**СПОРТИВНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ  
ТОНУС ОРГАНИЗМА И  
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ  
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -  
СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО  
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ  
БРИСТОЛЬСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ  
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,  
РАССЧИТАННЫЙ НА 15  
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК  
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ  
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**



# ПОЛЬЗА НАГРУЗОК

---

- Увеличивается объем легких.
- Сердечная мышца становится мощнее, а пульс – стабильнее и реже.
- Нормализуется артериальное давление, улучшается кровоснабжение.
- В крови интенсивнее вырабатываются эритроциты, переносящие молекулы кислорода.
- Стабилизируется работа нервной системы. Это отличная профилактика нервных расстройств.

# РЕЖИМ НАГРУЗОК

---

- Максимальный пульс рекомендуется держать равным  $220$  минус возраст. Допускается падение показателей на треть.
- Дыхание должно быть таким, чтобы вы могли произнести любое слово, не сбившись с ритма вдохов и выдохов. Если это не удастся, то нагрузка завышена. Но когда на тренировке вы способны свободно разговаривать, как в состоянии покоя, то интенсивность занятий нужно увеличить.

# РЕЖИМ НАГРУЗОК

---

- ЧСС =  $(220 - \text{возраст}) * (0,6 - 0,75)$
- Например, если вам тридцать лет, то на тренировке **оптимальным для вас** считается пульс от 127 до 190 ударов

# УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

---

- Если вам это удалось, то гибкость позвоночника можно считать физиологически нормальной. Верхний предел нормальной гибкости – возможность положить на пол ладони. Если вам удастся наклониться еще ниже – суставы вашего позвоночника гипермобильны, слишком подвижны. Это значит, что их легче травмировать.

# УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

---

- В норме первый палец касается предплечья или не достает его не больше чем на полсантиметра, или касается его
- В норме пальцы отгибаются назад, но под углом значительно меньше 90 градусов.
- Если удалось сделать руку совершенно прямой от плеча до запястья – гибкость сустава нормальна. Если же сустав переразогнулся более чем на 10 градусов, это свидетельствует о его гипермобильности.



# УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

---

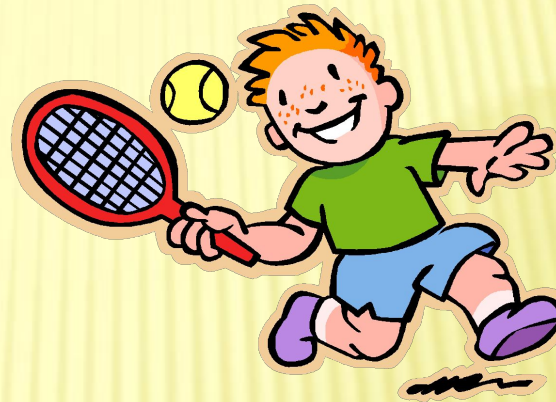
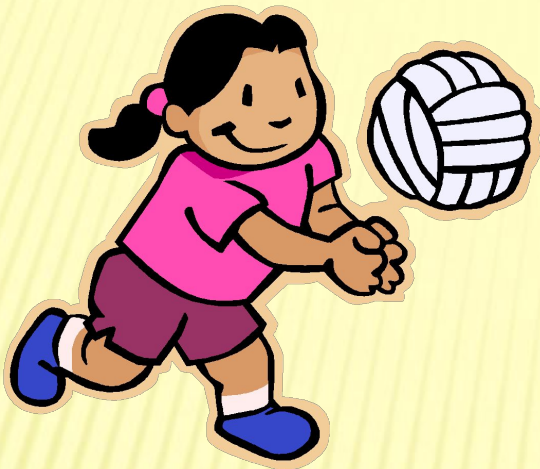
- Нормальный объем такого бокового движения – когда пальцы руки достают примерно до середины коленного сустава. Стоит также обратить внимание на то, насколько симметричны наклоны в обе стороны.
- Если пальцы достают до подколенной ямки – гибкость позвоночника достаточна.

# УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

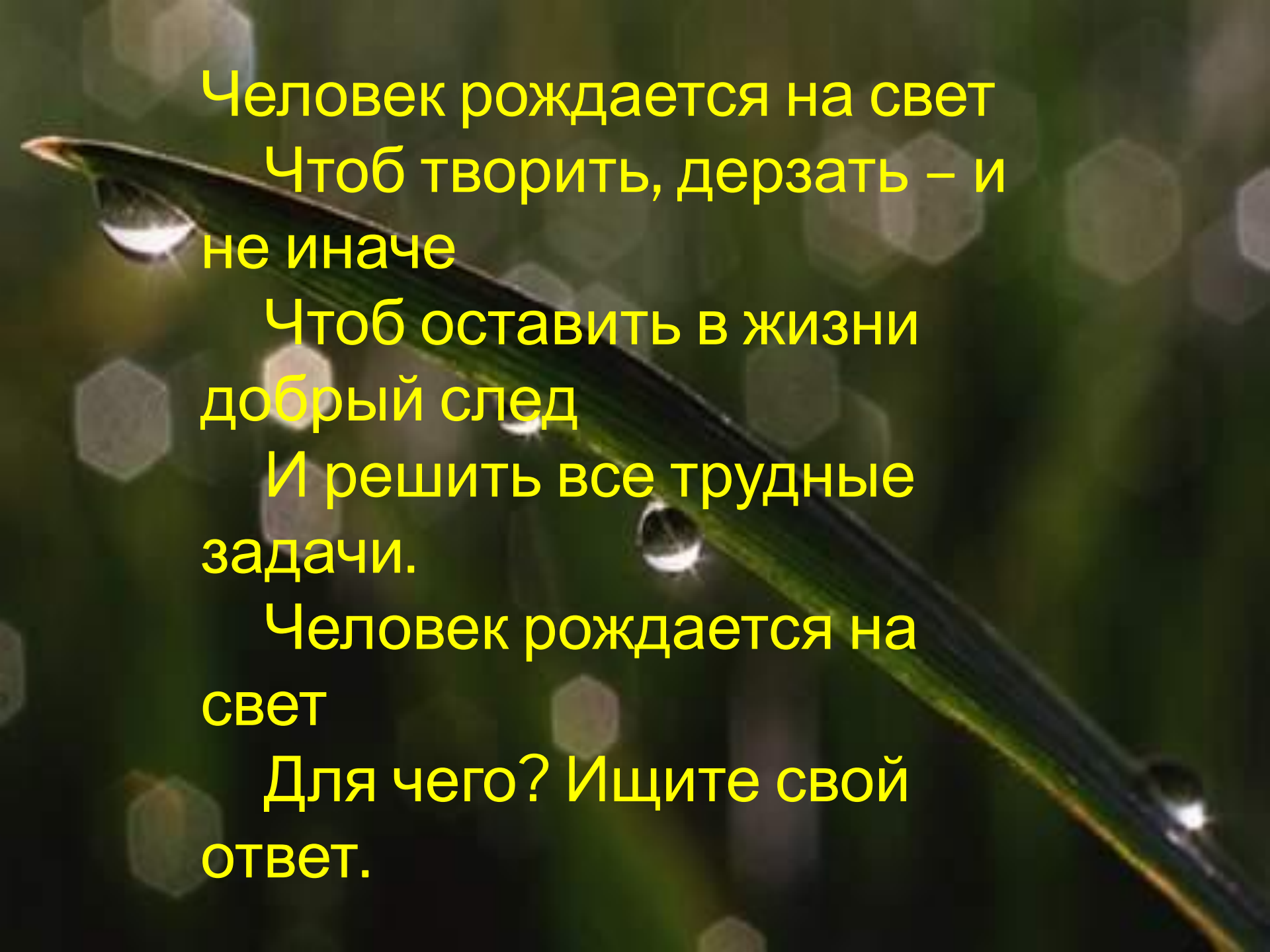
---

- В норме рука слегка заводится за голову. Все избыточные движения указывают на гипермобильность.
- Нога должна быть прямой в коленном суставе, без прогиба вверх или вниз.
- Общие упражнения
- Упражнения для глаз
- Подкрепление

# В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет.  
Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть здоровым!



Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и  
не иначе

Чтоб оставить в жизни  
добрый след  
И решить все трудные  
задачи.

Человек рождается на  
свет  
Для чего? Ищите свой  
ответ.