

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

**Я
ВЫБИРАЮ**

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - патологическое влечение к приему наркотических средств.

Термин "наркомания" происходит от греческого слова "наркос", что означает опьянение, "дальность" - мучительная.

Основные группы наркотиков: опиаты, героин, кокаин, амфетамин, спайсы, экстази.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ

- Опиоиды** - вещества, вызывающие состояние опьянения, сходное с алкогольным и наркотическим. Вызывают и длительные периоды сна, и комы, и смерть.
- Амфетамины** - вещества, вызывающие состояние опьянения, сходное с наркотическим. Вызывают сильное возбуждение, потерю аппетита, бессонницу, повышение давления.
- Спайсы** - вещества, вызывающие состояние опьянения, сходное с наркотическим. Вызывают сильное возбуждение, потерю аппетита, бессонницу, повышение давления.
- Синтетические** - вещества, вызывающие состояние опьянения, сходное с наркотическим. Вызывают сильное возбуждение, потерю аппетита, бессонницу, повышение давления.

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/м²)
 - 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 (м²)
- 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.

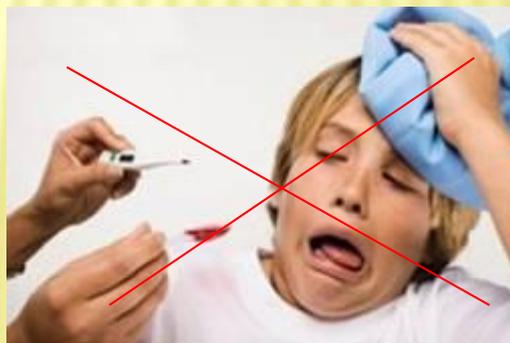


ЗАКАЛИВАНИЕ.

□ **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.

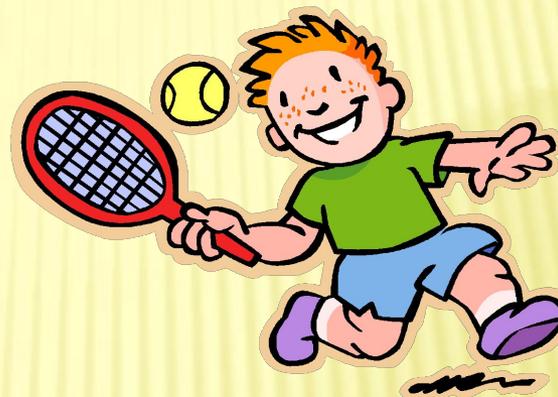
УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

- 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.

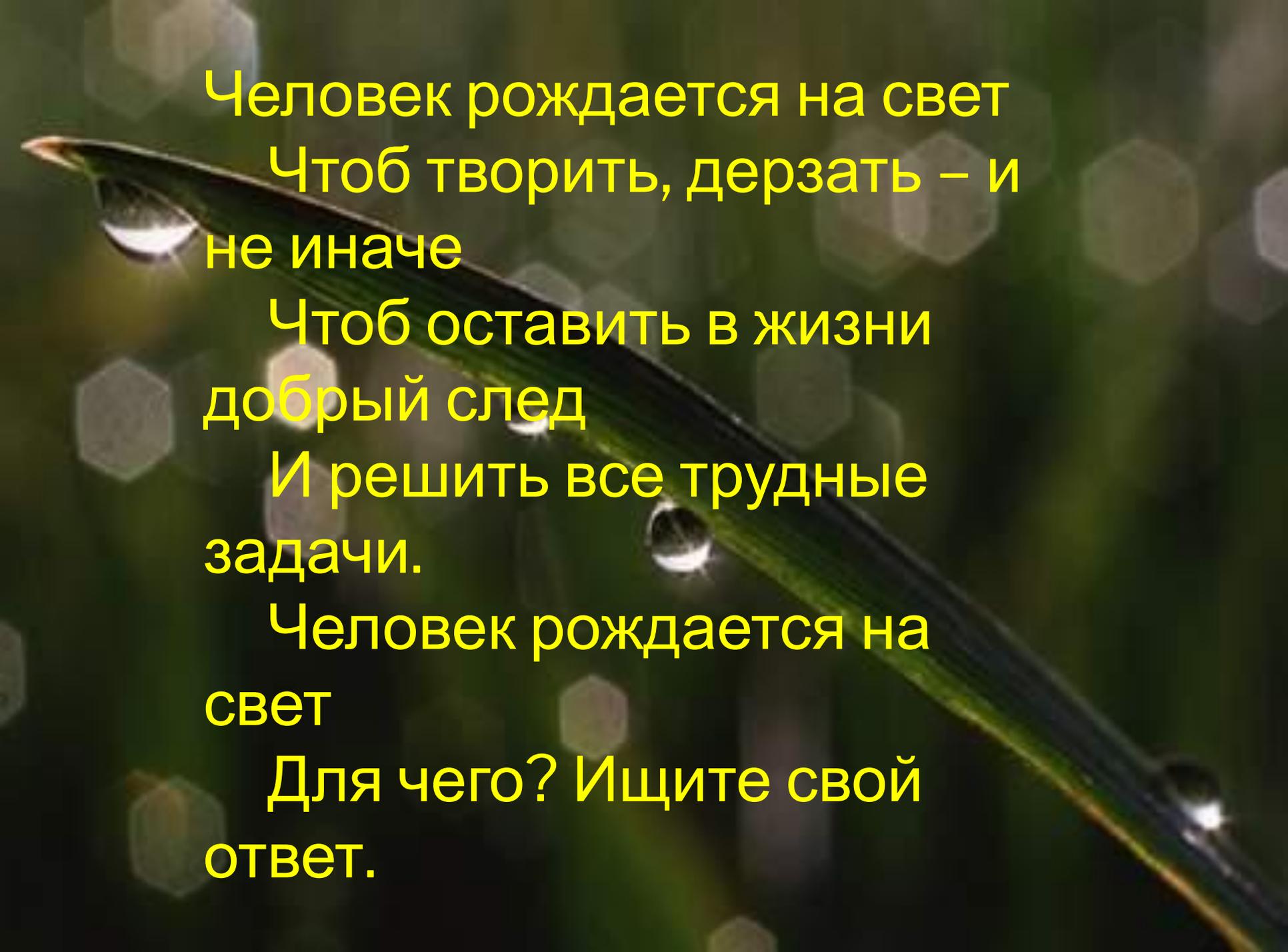
УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

- 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.