

# Здоровий спосіб життя

Щороку дедалі більше свідомої молоді обирає здоровий спосіб життя, спрямовує свої зусилля на збереження і зміцнення свого здоров'я. Адже здоров'я є тим чарівним ключем, який відчиняє двері до можливостей: прагнути і досягати, омріювати і здійснювати, розвивати себе, встановлювати орієнтири майбутнього. А зараз ви хочете насолоджуватися життям, крокувати в ногу з часом, не відставати від моди.

Мода – це стиль, це спосіб життя. Ви - діти нового тисячоліття. Нове сьогодні зумовлює нову моду. Сучасна мода одна – здоров'я.

**Бути здоровим – красиво!**

**Бути здоровим – модно!**

**Бути здоровим – стильно!**

**Бути здоровим – класно!**



# Здоровий спосіб життя – чи життя для власної насолоди?

Розглянемо проблему здоров'я, а саме вироблення власного відповідального ставлення до свого здоров'я, до впливу шкідливих звичок, таких як паління, алкоголь та наркотики.



# Що таке тютюнопаління?

## ЧОМУ ПОЧИНАЮТЬ КУРИТИ?

### З цікавості?

Подивися, скільки цікавого навколо:  
мандрівки, фільми, ігри!

### Через прагнення видаватися дорослим?

Будь розсудливий!!! Нехай інші беруть з тебе  
приклад!!!



## ВИБІР РОБИШ ТИ! ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОЧИНАЄ КУРИТИ ЦЕ РЕАЛЬНІСТЬ!

- ❑ Кожна цигарка містить близько 15 канцерогенних речовин.
- ❑ Кожна цигарка скорочує життя того, хто курить, на 8 хвилин. 80% осіб, що хворіють на рак легенів, – курці.
- ❑ Через ускладнене засвоєння вітамінів А, В, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> зменшується опірність організму інфекційним захворюванням, погіршується пам'ять, зростає втомлюваність.
- ❑ Тютюновий дим шкідливий і для організму людини, яка не курить.
- ❑ Перебування впродовж години в накуреному приміщенні рівнозначне випалюванню 4 цигарок.

# Сучасна ситуація

## ФАКТИ ПРО КУРІННЯ

- На нашій планеті палять приблизно 1,3 мільярди людей.
- За 1 секунду на Землі викурюється 300 000 цигарок.
- Куріння викликає 6% смертей у всьому світі.
- Щорічно від паління вмирає 3 мільйони людей.
- 800 мільйонів дітей, які живуть сьогодні, будуть убиті тютюном у дорослому віці.
- Загальна маса недопалків на планеті за 1 рік становить 2520000 тонн.

## ПРИГОЛОМШЛИВИЙ ФАКТ:

**молодь, яка ніколи не палила, майже ніколи не  
вживає героїн або кокаїн!**

# Якщо ти вирішив кинути палити!

□ Усвідом своє рішення: «Я більше не хочу курити!»

□ Склади план відмови.

□ Розкажи про це друзям: прилюдно взяте зобов'язання зміцнює силу волі.

□ Признач дату «Х», коли ти зробиш це, не відтермінуючи ані на день.

□ Не став суперзавдань – спробуй витримати день, на завтра – ще один день.

□ Якщо одразу не виходить позбутися цієї звички, щораз зменшуй кількість цигарок. Коли залишиться одна, ти побачиш, як легко відмовитись і від неї.

□ Коли заманеться взяти цигарку, скажи собі: «Зараз я хочу курити, але за 5 хвилин це мине».



## Учні Головківського НВК, які палять у %

1 клас – 0 %

2 клас – 0 %

3 клас – 0%

4 клас – 0 %

5 клас – 0,0015%

6 клас 11,2 %

7 клас – 3 %

8 клас - 6,5 %

9 клас – 72,3 %

10 клас – 17,8 %

11 клас – 47,3 %

Загальна кількість по школі – 17,365 %

# Ви знаєте краще за нас!

## Ви знаєте краще за нас!

Кажуть, так легше спілкуватися, бути веселим та почуватися невимушено. Це справді так, особливо, коли хтось у компанії нап'ється, і саме Вам треба доставити цей суб'єкт додому, або ще краще – всю ніч проводити для нього «комплекс оздоровчих заходів». Усі вечірки поряд з отруєною та психічно неврівноваженою через алкоголь людиною – Ваша найзаповітніша мрія, чи не так?



## Наслідки сп'яніння:

- уроджені вади розвитку новонароджених, небажана вагітність та зараження різними венеричними хворобами все частіше відбуваються саме в стані сп'яніння;
- більше половини всіх травм та нещасних випадків сталися через сп'яніння;
- Фатальні дорожньо-транспортні пригоди, пожежі, смерть через утоплення, також самогубства, насильство – звичні, частіше закономірні явища нетверезого стану;
- алкоголь став причиною всіх скоєних вбивств;
- емоційна травма, заподіяна дітям нетверезим станом дорослих граничить з поняттям «злочин»;
- фінансові проблеми, кар'єра, що не відбулася...

**Чи варто ризикувати?**

# Як визначити, чи стає випивка для Вас проблемою?

1. Ви п'єте тому, що у Вас виникають проблеми і треба розслабитися?
2. Коли розсердитися на батьків чи друзів, Ви п'єте?
3. Ви віддаєте перевагу випивці, коли опиняєтесь на самоті?
4. Чи почали у Вас виникати проблеми із засинанням?
5. Чи починали Ви пити перед заняттям або перед роботою?
6. Коли вип'єте, Ви потрапляєте у неприємні ситуації?
7. Чи п'єте Ви залпом?
8. У Вас буває втрата пам'яті під час випивки?
9. Буває таке, що Ви шукаєте додаткову випивку, коли трапляється випивати?
10. Чи буває, що Ви приховуєте свою випивку?

**Якщо Ваша відповідь «так» на деякі запитання, необхідно серйозніше подивитися на цю проблему та щось змінити у своєму ставленні до алкоголю.**





# Проблема вживання наркотиків

1

## Наркоманія – падіння у прірву...

Наркоманія – це в першу чергу тотальне (таке, що торкається усіх аспектів внутрішнього світу, стосунків з іншими людьми і способів існування) ураження особистості, яке до того ж супроводжується ускладненнями з боку фізичного здоров'я. Наркоманію називають «біопсихосоціодуховним» розладом. Це означає, що людина, яка приймає наркотики, поступово втрачає самоповагу; знищує свої кращі моральні якості; втрачає друзів, потім сім'ю; залишається без роботи; потрапляє у злочинне середовище; приносить безліч нещастя собі та оточенню і, нарешті, повільно і вперто руйнує своє тіло.



2

## Чи правда, що деякі наркотики не шкодять здоров'ю?

Усі наркотики, незалежно від виду і способів вживання, обов'язково пошкоджують наступні органи та системи організму: нервову систему (в тому числі головний мозок), імунну систему, печінку, серце, легені.

Середня тривалість життя наркомана, який вживає наркотики, доведено, становить близько 7 років. Звичайно, є нещасні, які живуть з цією отрутою і 15, і 20 років. Але є і такі, які гинуть на 6-8 місяці після початку регулярного прийому.

Найчастішими причинами смерті наркоманів є травми (в дорожньо-транспортних пригодах, з необережності, в бійках); самогубства; випадкові передозування.



3

### В чому підступність наркотиків?

Наркомани (а часто і їхні рідні) надто пізно розуміють, що це не просто «забава», а вже справжня залежність. Іноді пристрасть розвивається через півроку і навіть рік, частіше через 2-3 місяці, але нерідко людина стає залежною після першої ж ін'єкції наркотику. Що станеться з тим чи іншим конкретним індивідом, наперед ніколи невідомо. Тому не пробуйте наркотики, а якщо вже спробували – не повторюйте цей небезпечний експеримент над собою. У житті достатньо щастя, щоб обходитись без його хімічного стимулятора.



4

### Що таке психічна, а що таке фізична залежність?

Психічна залежність проявляється постійним бажанням продовжити вживання даної речовини, здобуваючи її будь-яким шляхом, незважаючи на неприємні чи навіть небезпечні наслідки.

Фізична залежність розвивається, коли речовина, якою зловживали, стає постійно необхідною для підтримання нормального функціонування організму.

## 5 **Наслідок вживання наркотиків – СНІД! Чи є СНІД невиліковним?**

Дійсно, на стадії СНІДу лікування зводиться лише до боротьби з інфекційними та неопластичними ускладненнями. Ефективно боротися на цій стадії власне з вірусом імунодефіциту не вдається. Проте на стадії ВІЛ-інфекції застосування сучасних препаратів дозволяє зменшити руйнівний вплив вірусу на імунну систему, запобігти розвитку ускладнень та, можливо, повністю позбутися ВІЛ. Розробки та випробування ефективних ліків продовжуються. Також робляться спроби виготовлення вакцини від цієї хвороби. Проте найбільш ефективним способом вберегтися від ВІЛ/СНІДу залишається профілактика: застосування презервативів при статевих контактах, максимально широке застосування одноразового медичного інструментарію (зокрема, шприців, особливо у середовищі ін'єкційних наркоманів). Своєчасно вжити медичні заходи (пологи кесарським розтином, застосування відповідних препаратів) дозволяють також значно зменшити ризик інфікування новонароджених дітей від ВІЛ-інфікованих матерів.



**STOP** наркотикам!



**STOP** наркотикам!



**STOP** наркотикам!

# Моє життя - мій вибір!

Що означає здоровий спосіб життя? Це раціональне харчування, заняття спортом, відмова від нікотину та алкоголю, режим праці та відпочинку, оптимістична активна життєва позиція. Закладати основу здорового способу життя треба з дитинства: батьки, які бажають щастя своїй дитині, власним прикладом мають доводити правильність подібних поглядів. Лише здоровий спосіб життя дасть людині можливість почувати себе щасливою. Здорова людина має добрий вигляд та багато сил для повноцінної праці, здатна родити здорове потомство. Така людина живе повнокровним життям і корисна суспільству.

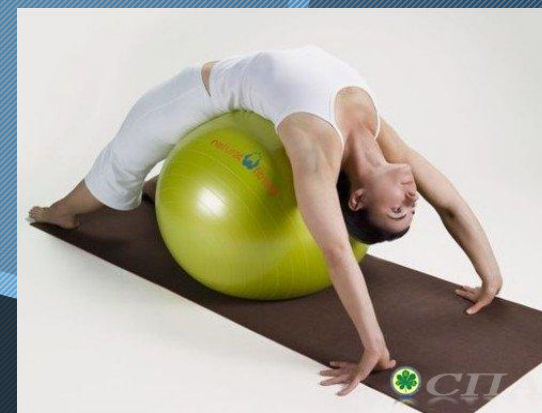
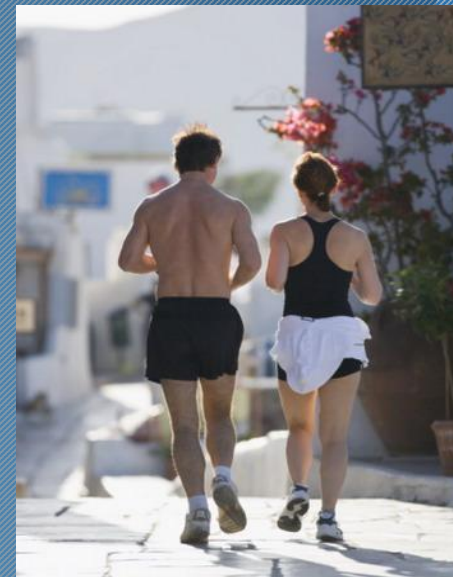


Всім потрібно дотримуватися здорового способу життя, але на жаль, це ще не у всіх виходить як слід. І все ж таки велике бажання і наполегливість, які потрібно мати, - запорука успіху. Здорові від природи люди часто не замислюються над тим, щоб зберегти своє здоров'я якнайдовше. Палять, вживають алкоголь, харчуються на ходу, не задумуючись, чи можна взагалі їсти цю їжу, мало рухаються, просиджують увесь вільний час перед телевізором чи комп'ютером. І тільки втративши здоров'я, люди починають розуміти, що повернути його нелегко, а буває, що й неможливо.



# Заняття спортом

Зараз у розвинених країнах входить у моду здоровий спосіб життя. Молодь і люди зрілого віку слідкують за собою, займаються різними видами спорту. Бути хворим, кволим не престижно. Якщо людина змолоду слідкує за своїм здоров'ям, їй легше зберегти його до глибокої старості. Звичайно, іноді доводиться поступитися своїми принципами, щоб дехто з друзів не сприймав тебе білою вороною. Та з часом люди, які палять, дозволяють собі випити, не цікавляться спортом, знаходять собі інші компанії. А поряд залишаються ті, хто підтримує, розуміє тебе і повністю поділяє твої погляди. З ними тобі легко спілкуватися, дружити, бо вас об'єднує одна мета - бути здоровими та успішними людьми.



**Всі здорові люди люблять життя.  
(Генріх Гейне)**

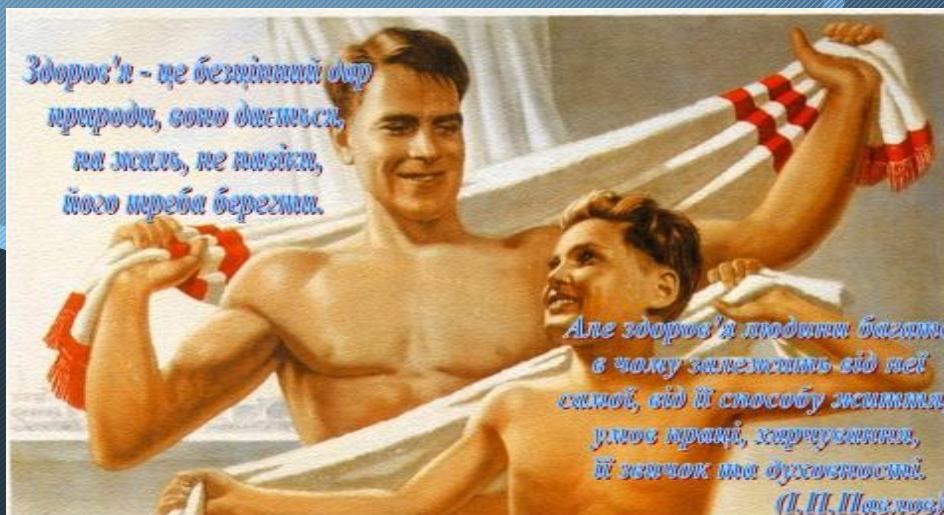
# Загартовування



Загартовування - це система тренування, спрямована на пристосування організму до добових, сезонних, періодичних або раптових змін температури. Заняття фізичними вправами, як правило, супроводжуються супутніми діями природних факторів - повітря, води і сонця, які є головними засобами загартовування організму. Однак це не єдиний механізм підвищення стійкості організму до перепадів температури.

З поняттям загартовування більшість людей пов'язує прийняття крижаного душу і купання в ополонці. Проте, це ті етапи загартовування організму, які досягаються лише при тривалих тренуваннях і великому стажі загартовування. А на початкових етапах достатньо привчити себе до ходіння босоніж по землі, обливанню ніг прохолодною або холодною водою і контрастного душу.

**В здоровому тілі  
здоровий дух**



# Той, хто хоче бути здоровим, частково вже видужує. (Джованні Боккаччо)

Ви – молоді, завзяті і кмітливі, сповнені сил та енергії. У вас багато мрій, бажань, планів на майбутнє. Щодня ви пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ. Ви прагнете все спробувати, все зрозуміти і бути зрозумілими. Ви рухаєтеся уперед, наближаючи своє майбутнє. Ви мрієте про успіх, кохання і щастя, бо ви – молоді!

Уже сьогодні ви тримаєте у власних руках своє майбутнє. І лише ви самі відповідальні за нього. Уже від вас і від ваших сьогоднішніх рішень залежить, якими ви будете.



Здоров'я ніколи не може втратити своєї ціни в очах людини, тому що і в достатку, і в розкоші погано жити без здоров'я. (Н. Р. Чернишевський)

**Здоров'я – головна людська цінність!**

Інформацію підготували Омеляненко Аліна,  
Птіцина Тетяна