

# Твоя жизнь- Твой выбор

*«Здоровый человек – самое драгоценное  
произведение природы»*

# Здоровый образ жизни.

**Здоровье** – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

*(по уставу Всемирной организации здравоохранения)*



**Здоровый образ жизни** – это тот, единственно возможный образ жизни, который позволяет нам себя хорошо чувствовать, живя в большом городе, с его неблагоприятной экологией и неизбежными стрессовыми ситуациями.

# Здоровый образ жизни

- Зарядка
- Правильное питание
- Оптимальный двигательный режим



# Враги твоего здоровья

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение



# Алкоголь - враг твоего здоровья!!!



Ежегодно в России от употребления алкоголя умирает 40 тысяч человек, а от наркотиков - 10 тысяч, заявили представители Министерства внутренних дел.

# 14 самых распространенных мифов об алкоголе

*С алкоголем человек знаком, едва ли не дольше, чем с колесом – многие тысячи лет. Поэтому неудивительно, что наши с ним взаимоотношения обросли разного рода мифами и заблуждениями. Можно принимать их на веру, но лучше разобраться, как на самом деле происходит.*

Миф первый

Миф второй

Миф третий

Миф  
четвертый

Миф пятый

Миф шестой

Миф седьмой



Миф восьмой

Миф девятый

Миф десятый

Миф  
одиннадцатый

Миф  
двенадцатый

Миф  
тринадцатый

Миф  
четырнадцатый

- **Миф первый: пить полезно «для сугреву»**

Действительно, с чего бы еще алкогольные напитки именовались бы горячительными. Однако это палка о двух концах. Да, если вы хотите получить ощущение тепла – пожалуйста. Но, если хотите согреть организм, стоит остановиться на первых 50 г водки или коньяка. Алкоголь расширяет сосуды, увеличивая кровоснабжение органов. Если выпить больше, усилится приток крови к коже, появится ощущение тепла и... усилится теплоотдача организма. Немало людей именно так заработало серьезное переохлаждение, даже не заметив этого.



## ● Миф второй: пить полезно для аппетита

Да, конечно, алкоголь возбуждает аппетит. Но опять же – крепкий и в небольшой дозе. Потому что параллельно он негативно действует на слизистую желудка, и к тому же активизирует выработку желудочного сока. Поэтому, если злоупотреблять, можно получить гастрит. Кроме того, алкоголь начнет перерабатываться с выделением энергии, и столь желанный аппетит пропадет.



## **Миф третий: алкоголь – лучшее снотворное**

Если выпить совсем немного, то алкоголь, конечно, поможет уснуть – особенно, если бессонница вызвана стрессом и возбуждением. Если же выпить много, то заснуть-то мы, конечно, заснем, но!

Во-первых, алкоголь подавляет так называемую фазу быстрого сна, во время которой мы отдыхаем – и тогда нам нужен такой сон?

А во-вторых, просыпаться с похмельем – тоже не самая маленькая цена за часы сна.



## **Миф четвертый: алкоголь некалориен**

**Ну, если 250 килокалорий на 100 г водки – это некалорийно, то тогда конечно. И помните, алкоголь перерабатывается в энергию первым. А, значит, все съеденное вместе с ним откладывается в жировой запас.**

## Миф пятый: немного алкоголя для беременной — не опасно

Рекомендованная доза алкоголя в любой период беременности — ноль. Риск развития алкогольного синдрома плода: отставание в психическом и физическом развитии, нарушение работы сердца, нервной системы будущего ребенка падает с количеством алкоголя, но не до нуля. Да, при одной рюмке в неделю риск — несколько процентов, но вы лично готовы рискнуть своим ребенком?



## **Миф шестой: алкоголем можно понижать давление**

Конечно, небольшие дозы алкоголя снижают тонус стенок сосудов. Но одновременно и увеличивают сердцебиение – то есть, объем выброшенной сердцем крови в единицу времени. Поэтому давление лучше понижать средствами, взятыми в аптеке, а не из гастронома.

## **Миф седьмой: непьющим доверять нельзя**

Это, пожалуй, чисто русский миф – и не имеет отношения к алкоголю. В компании, где пьют все, непьющий – белая ворона. А таким, конечно, не доверяют нигде. Но, если бы выпивающая компания провела большое социологическое исследование, она бы увидела, что корреляции между употреблением человеком спиртных напитков и степенью его надежности нет. В то же время непьющий человек при прочих равных лучше справится с делом, требующим повышенного внимания.



## **Миф восьмой: пиво — не алкоголь**

Алкоголь, и еще какой. Несмотря на то, что он разбавленный, спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается алкоголь быстрее. К тому же пиво часто пьют просто так, без закуски, что никак не назовешь полезным.



## Миф девятый: алкоголь снимает стресс

Здесь опять вопрос дозы и умения. Если принять немного и нужную именно вам дозу, то, действительно, выделение эндорфинов приведет к некоторому поднятию настроения. Однако нужно уметь вовремя остановиться. Ведь похмелье и угнетенное состояние сознания – стресс еще больший. Но остановиться в состоянии легкого опьянения уже непросто.



Если жизнь дала трещину, то не надо  
лить в нее водку.

## **Миф десятый: дорогой алкоголь менее вреден**

В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне, на обмен веществ оказывает то же самое действие. Другое дело, что в «табуретовке» и помимо спирта всякой гадости хватает, а благородные напитки пьют обычно ради оттенков вкуса. А значит, медленно и понемногу. Стало быть, и вреда от спирта для организма в некоторых случаях получается несколько меньше.

## **Миф одиннадцатый: алкоголь помогает лечить простуду и грипп**

Увы, против гриппа и простуды алкоголь не помогает, а, наоборот, с ними сотрудничает. Потому что он ослабляет иммунную систему организма

## **Миф двенадцатый: водка лечит заболевания желудка**

Даже в том смысле, в котором об этом говорят – водка (50 г перед едой) не лечит заболевания желудка, а обезболивает его. И, как каждый анальгетик, требует все больших и больших доз. Кроме того, любой крепкий алкоголь увеличивает проницаемость мембран клеток, из которых состоит слизистая желудка. Тем самым открывая прямой доступ в них канцерогенов.

## Миф тринадцатый: алкоголь повышает работоспособность

В принципе, при **легком** опьянении работать действительно легче. Скорость мыслительных и двигательных процессов действительно немного возрастает, плюс это **ощущение** приятной легкости.



## Миф четырнадцатый: здоровье французов связано с массовым употреблением вина

Тема для разговора здесь действительно есть.

По потреблению вина Франция удерживает первое место в мире, а вот по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний – наоборот, в разы меньше, чем у прочих европейцев (про Америку мы вообще не говорим, тамошние фаст-фуды уверенно выполняют функции оружия массового поражения).





**Закон  
против  
наркотиков**



**Ты хочешь  
этого?**



**Наркоманы  
сами о себе...**

По оценкам экспертов, каждый наркоман вовлекает в потребление наркотиков **13-15** человек в год. Средний возраст приобщения к наркотикам в Казахстане – **около 17 лет**. Среди **зарегистрированных ВИЧ-инфицированных** за 3 месяца 2008 года **60%** составили потребители инъекционных наркотиков.



**Что такое  
наркотики?**



**Виды наркотиков**



**Ты хочешь  
этого!!!**



**Наркотики** - группа веществ различной органической или химической природы, оказывающих галлюциногенное, стимулирующее или угнетающее воздействие на центральную нервную систему человека, злоупотребление некоторыми из которых может нанести вред организму. Следствием употреблением наркотиков может стать наркомания - заболевание, отличительными чертами которого выступают психическая и физическая зависимость, когда у человека появляется неконтролируемое и безудержное желание постоянного употребления наркотических средств

**Наркотики** разрушают и уносят миллионы жизней каждый год. **Наркотики** стали для многих частью их жизни. Около 200 миллионов человек во всем мире связали свою жизнь и наркотики. Большинство молодежи даже не понимает в полной мере какой вред они наносят себе и своим близким с очередной дозой. Наркотики? Ведь если глубже посмотреть, что такое наркотики, то мы увидим, что во всех наркотических веществах содержатся соединения, аналогичные гормонам нашего организма, которые отвечают за наше хорошее настроение (эндорфинам). **Наркотики** имеют свойство очень быстро «подсаживаться» на рецепторы наших нервных клеток и забивать их большим количеством этих веществ, поэтому наркотики обеспечивают эйфорию. И вот – "классно", мы испытываем «кайф»!

# Курение засоряет твой организм изнутри!

С курением человек знаком очень давно ещё со времён Х.Колумба и до наших дней дошёл этот своеобразный наркотик, конечно от этого можно отказаться, но многие это могут!

**Каждые шесть секунд табак  
уносит одну жизнь.  
Ежегодно курение  
становится причиной смерти  
5,4 миллионов человек.  
К 2030г. количество  
смертей вследствие курения  
увеличится до 10  
млн человек в год...**



Smoking causes lung cancer. Even though...







**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**