

**«Мы выбираем  
жизнь!»»**

20%

Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

10%

Генетическая  
биология  
человека

10%

Здорово-  
охранение

ЗДОРОВЬЕ

60%

Образ жизни

(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

ОТ ЧЕГО  
ЗАВИСИТ  
ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕЛОВЕКА

# Самые распространённые человеческие пороки

Курение



Алкоголизм



Наркомания



**Наркотики** – это вещества, действующие на мозг, вызывающие привыкание и изменяющие сознание.

При употреблении наркотиков развивается тяжелая болезнь –

**наркомания.**



# Наркотик разрушает:

МОЗГ

кожу и  
зубы

легкие

половую  
систему

нервную  
систему

сердечно –  
сосудистую систему

*В одном болоте жили - были две лягушки. Настало жаркое лето, болото высохло, и лягушкам пришлось перебираться на новое место. В поисках нового убежища они наткнулись на глубокий колодец. Одна из лягушек заглянула в него и сказала: «Отличное место! Здесь полно холодной воды! Давай прыгнем в этот колодец и останемся в нем жить!»*

*Но другая лягушка ответила: «Не торопись. Конечно, здесь много воды, но что с нами будет, если этот колодец высохнет, как и болото? Как мы сможем выпрыгнуть из такой глубокой ямы?»*

**Основные причины, по которым подростки  
начинают принимать наркотики:**

- любопытство;**
- стремление не отстать от  
приятелей;**
- желание убежать от сложностей  
жизни;**
- желание, чтобы тебя считали  
взрослым;**
- для удовольствия;**
- неумение сказать «нет»**

# Опасности, связанные с употреблением наркотиков

- передозировка;
- привыкание, зависимость от наркотиков;
- подавленное настроение;
- беспокойное поведение;
- провалы памяти;
- СПИД и другие болезни;
- потеря интереса к жизни;
- рождаются больные дети и др.

# Игра «Что мифично, а что нет»

**1 утверждение.** *Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.*

Это миф. **Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни — наркомании. Основным симптомом этой болезни — зависимость от употребления наркотика.**

**2 утверждение.** *При употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть.*

**Это миф.** Состояние эйфории длится от 3 до 5 минут. Остальное время, от 1 часа до 3 часов, сопровождается бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает тошноту, рвоту, резкую сухость во рту, сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха.

**3 утверждение.** *Наркотиком могут поделиться просто так, по доброте душевной.*

*Это миф.* Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает, и тогда с него начинают требовать деньги. С каждым разом требуется все больше наркотика и соответственно денег тоже.

## 4 утверждение. *Наркомания излечима.*

Это миф. Наркомания неизлечима. После долгого лечения стоит хоть раз попробовать наркотик – болезнь принимает еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман даже длительное время воздерживающийся от употребления наркотиков, является хроническим больным.

## Меры по профилактике употребления наркотиков

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Запрет наркотиков;
- Выработка безопасного и ответственного поведения у подростков;
- Пропаганда разных видов спорта;
- Организация досуга и т.д.

Расширены зрачки, бледное лицо,  
опрятный, широкий круг друзей,  
общителен, замкнут, плохое  
настроение, враждебно настроен,  
хорошая работа, дружная семья, нет  
цели и интереса в жизни,  
путешествует, занимается спортом,  
не имеет друзей, нет работы,  
обеспечен, имеет увлечения,  
сильная худоба, есть цель в жизни.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**













