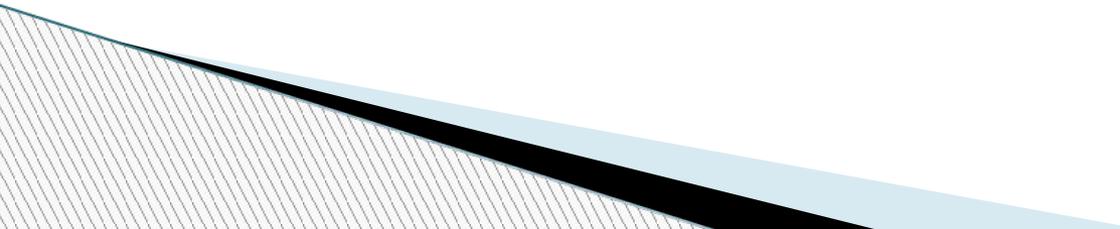


# «Сохраним себя для жизни»

Подготовил:  
ЦСДК п.Мариец



Сравнивая нашу Землю со Вселенной, мы находим, что она всего лишь точка... Точка, которую населяют живые существа. Где день сменяется ночью, идет за месяцем месяц, и за годом год. Дивный дар времени – с неисследованным началом и с неведомым концом.



**Жизнь – это то, что люди  
больше всего стремятся  
сохранить и меньше всего  
берегут.**



Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям.

## Правильные привычки

### ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



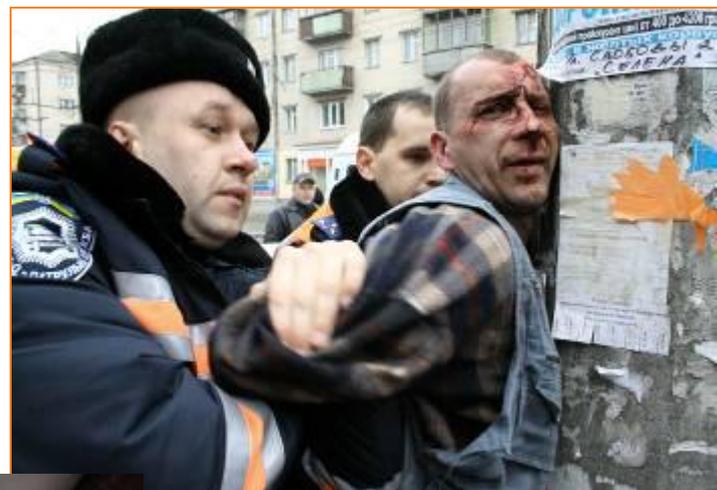
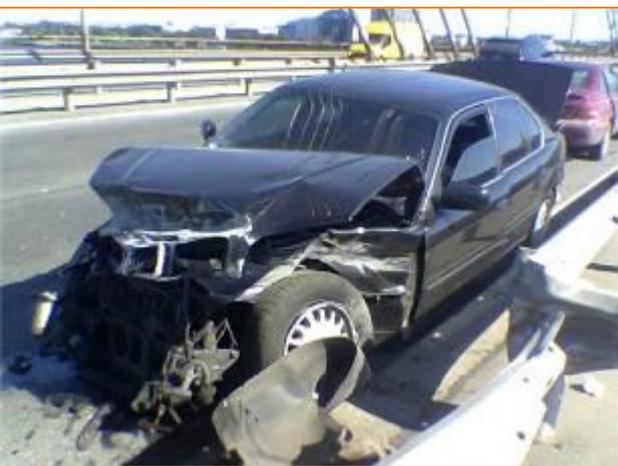
ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



**Привычки наносящие вред здоровью называются вредными. Но наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков. В состоянии опьянения меняется поведение человека - он становится неуправляемый, теряет контроль над собой; появляется агрессивность. Человек способен обидеть родных и близких, нарушить правопорядок.**



# Сделай правильный выбор



# Жизнь дается один раз



Курение



Алкоголизм



Наркомания

**Человеческие  
пороки**

# О вреде курения



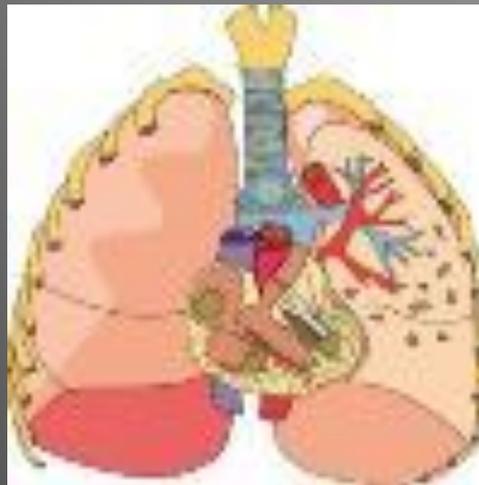
Первый шаг



Табак – один из наиболее распространенных наркотиков



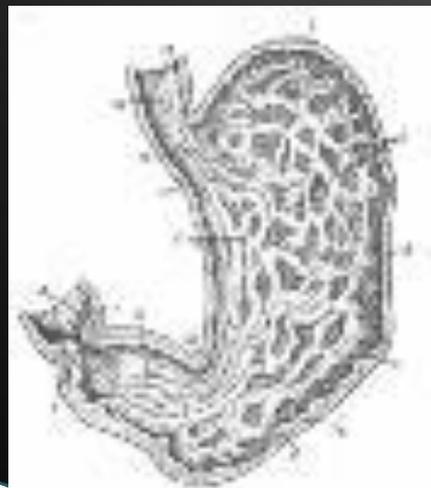
Последний шаг



**Легкие**



**Никотин  
наносит  
удар**



**Желудок**



**Сердце**

# О пьянстве и алкоголизме



1.

Пьянство - чрезмерное употребление алкоголя, разрушительно действующее на человека

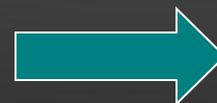


2.

Выявлено три важных фактора, связанных с высоким риском развития алкоголизма



Алкоголизм – химическая зависимость от алкоголя, приводящая к вынужденному и неумеренному его употреблению



3.



Отклонения от общепринятых норм поведения ( а также терпимость к таким отклонениям со стороны взрослых) и поиски необычайных ощущений

Первый  
фактор



# Факторы влияния сверстников (употребление алкоголя ровесниками и одобрение с их стороны)

Второй  
фактор



# Факторы, связанные с отношениями в семье, такие как употребление алкоголя родителями и протест против власти родителей

## Третий фактор



# О наркотиках



**Наркотики** – это те или иные вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;

# О вреде наркотиков

Состояние, развивающееся в результате употребления наркотиков; приводит к химической зависимости организма

**Физическая зависимость**

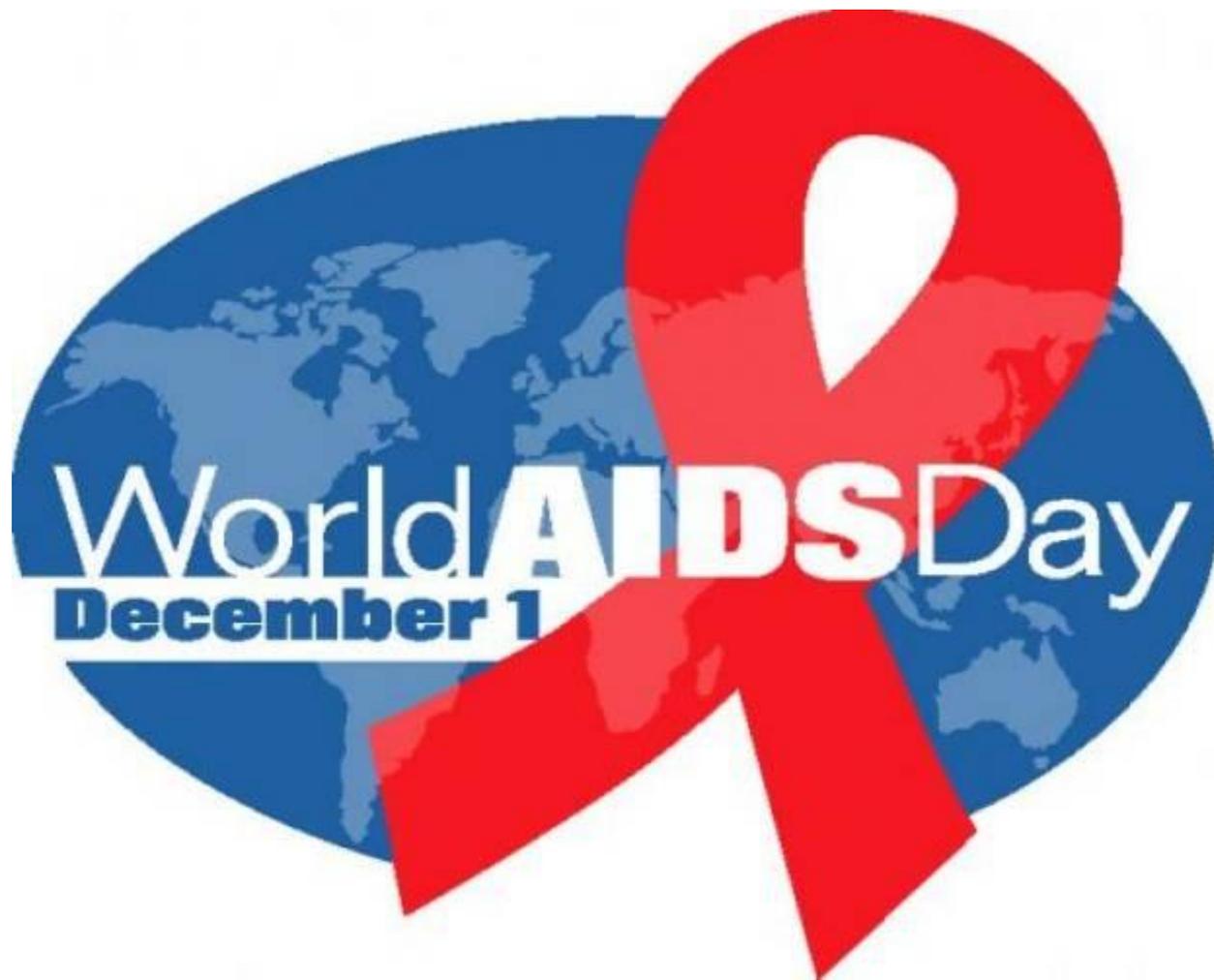
**Что наркотики  
приносят людям**

**Психологическая зависимость**

Развитие постоянной, иногда непреодолимой психологической потребности в наркотике

Алкоголь и наркотики кроме физических нарушений у человека развивают психическое расстройство. В состоянии опьянения меняется поведение человека - он становится неуправляемый, теряет контроль над собой, появляется агрессивность. Человек способен обидеть родных и близких, нарушить правопорядок. Человек становится неразборчивым в интимных связях...





**1 декабря Всемирный день профилактики СПИДа. Он проводится для того, что бы лишний раз задуматься :по тем ли правилам мы живем, заботимся ли о своем здоровье.**

**В**ирус

**И**ммунодефицит

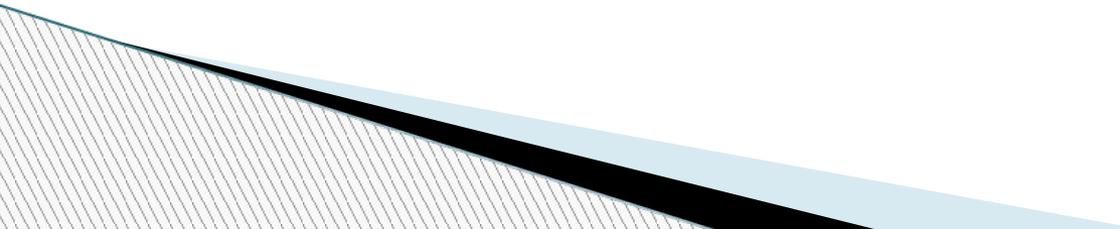
**а**

**Ч**еловека

вызывает инфекционное заболевание,  
которое протекает с поражением  
жизненно важных клеток, защитной  
системы организма

ВИЧ-инфекция имеет несколько стадий.  
Последняя стадия **СПИД**.

**С**индром  
**П**риобретенного  
**И**ммунного  
**Д**ефицита



# СПИД И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

1. Вирус Т-лимфоциты иммунной системы вызывает болезнь

2. Вирус попадает в здоровую клетку

## Этапы развития болезни

4. Человек теряет способность к борьбе с любыми инфекциями

3. Вирус внедряется в генную структуру клетки



СПИД  
УБИВАЕТ!

# Вирус иммунодефицита не передается



Цена за сомнительное удовольствие высока.

Это ни деньги, ни минута любви – это жизнь, молодая жизнь. Ни один наркотик в мире не может этого стоить.

Среди погибших от СПИДа самые разные люди. Это болезнь безжалостно лишает жизни бедных и богаты, порочных и невинных и сотни тысяч никому не известных людей. Людей, среди которых может оказаться любой из нас.



Задумайтесь, разве проблема ВИЧ\СПИД касается только тех, кто болен? Если каждый из нас будет соблюдать правила профилактики ВИЧ-инфекции, будет вести правильный образ жизни, тогда мы можем сказать, что СПИД ушел, его нет в нашем городе, в нашей стране, на нашей Земле.



# Гарантия безопасности от СПИДа

---



**Здоровый образ жизни**

**Крепость брачных уз и семьи**





**Рациональное  
Питание**



**Закаливание и  
занятия спортом**



# Здоровый Образ Жизни.



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

**Правильный  
Режим труда и отдыха**







**Спасибо за  
внимание!**